السفــــرة الخليجيــة

أفنان راشد الزياني



الأهداء

إلى

أمّي وأبي

و

زوجي أبو عبدالله

مع حبّي وتقديري وامتناني

العنوان : ص . ب : ٢٨٦٧٦ الرفاع البحرين

الطبعة السادسة ١٩٩٧م

طبع بالمطبعة الحكومية بوزارة الإعلام دولة البحرين

السفــــرة الخليجيــة

إعداد وتأليف
أفنان راشد الزياني

التصوير : أفنان راشد الزيانى
التصميم : اللؤلؤة للاعلان والعلاقات العامة

المحتويات

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

قصة الانسان مع الطعام

ان غريزة الانسان الفطرية تدفعه الى ان يأكل ليعيش ٠ فمنذ بدأ الخليقة اولى الانسان الطعام اهمية عظمى ٠ فكان الطعام هو الوسيلة التى اغوى بها الشيطان حواء فى الجنة ٠ فقدمت حواء ثمرة الشجرة المحرمة الى آدم ، وكان ذلك اول عهد عصيان الانسان لربه ، فاستحق بذلك عقاب الله ٠ فطرد آدم وزوجته الى الارض حيث ادركا ان لا بقاء لهما من دون الطعام ٠ فطرقا يبحثان عنه في كل مكان ٠

وكان عن طريق الصدفة البحته ان ذاق الانسان الطعام المطبوخ لأول مرة فربما كان ذلك اثر تذوقه بعض اللحوم بعد نشوب حريق في غابة أو اثر وقوع شيء من طعامه بطريق الخطأ في النار التى كان يتدفأ بها ٠ ولكنه حتما وجد طعم الطعام المطبوخ مستساغاً كما وجد انه بالامكان حفظ الطعام بهذه الصورة لمدة اطول دون ان يتلف ٠ ثم تتالت احداث قصة الانسان مع الطعام ، فبدأ يزرع النبات ، ويربي الحيوانات ويتفنن في طرق طهو الطعام ٠

ومع تطور الشعوب والحضارات تطورت طرق الطبخ وتعددت المذاقات والنكهات ، واختص كل شعب بذوق خاص يميزه عن باقي الشعوب ويشكل جزء لا يتجزأ من تراثه ٠

واحتفظت المرأة منذ بدأ الخليقة وعلى مر العصور بدورها التقليدي فى اعداد وتقديم الطعام للرجل وافراد الاسرة ٠.

اثر التطور الاجتماعي على المرأة

ولكن نتيجة لانمداج المرأة (عامة والمرأة الخليجية خاصة) في دوامة التطور التى جرفتها بعيداً عن البيت ودفعتها الى الدراسة ومن ثم العمل في مختلف ميادين الحياة الضرورية ، فان الكثيرمن الفتيات حرمن فرصة الالمام بما يدور في المطبخ من اساليب اعداد الطعام والفنون اللازمة لاتقان ذلك ٠

ولكن سرعان ما تظهر الحاجة الملحة لتعلم الطبخ عندما تتزوج الفتاة وتصبح المسئولة الاولى عن اعداد طعام زوجها واولادها ٠ عندئذ تلجأ الشابة الى الاستعانة بكتب الطبخ ٠

وبسبب ندرة كتب الطبخ الخليجية وخوفا من ضياع اكلاتنا الخليجية ونسيانها ٠ اخذت على عاتقى كامرأة خليجية مهمة تأليف هذا الكتاب وتوخيت الحرص في جمع جزء كبير من المعلومات والوصفات التي استعصت علي من السيدات البحرينيات اللاتي اشتهرن باجادتهن لاعداد الطعام الخليجى ٠ وذلك لكونهن أوثق المراجع المتوفرة والضرورية لوضع مادة هذا الكتاب ٠ فكنت اعد معهن الاطباق ثم اعيدها مرة أخرى للتأكد من المقادير والطريقة ٠

وإنني لاعترف بفضلهن لانهن اذن لي طريقة تأليف هذا الكتاب والذى لو لاهن لما تمكنت من اتمامه ٠ واخص بالذكر:

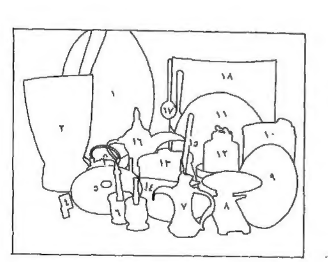
أمي السيدة محفوظة الزيانى
أختى السيدة منى راشد الزيانى
عماتي السيدات لطيفة وآمنة ومريم بنات المرحوم الشيخ عبدالرحمن الزياني
السيدة مريم عبدالله الحمر ٠
السيدة شريفة عبدالرحمن الزيانى ٠
السيدة فاطمة جاسم الشكر ٠

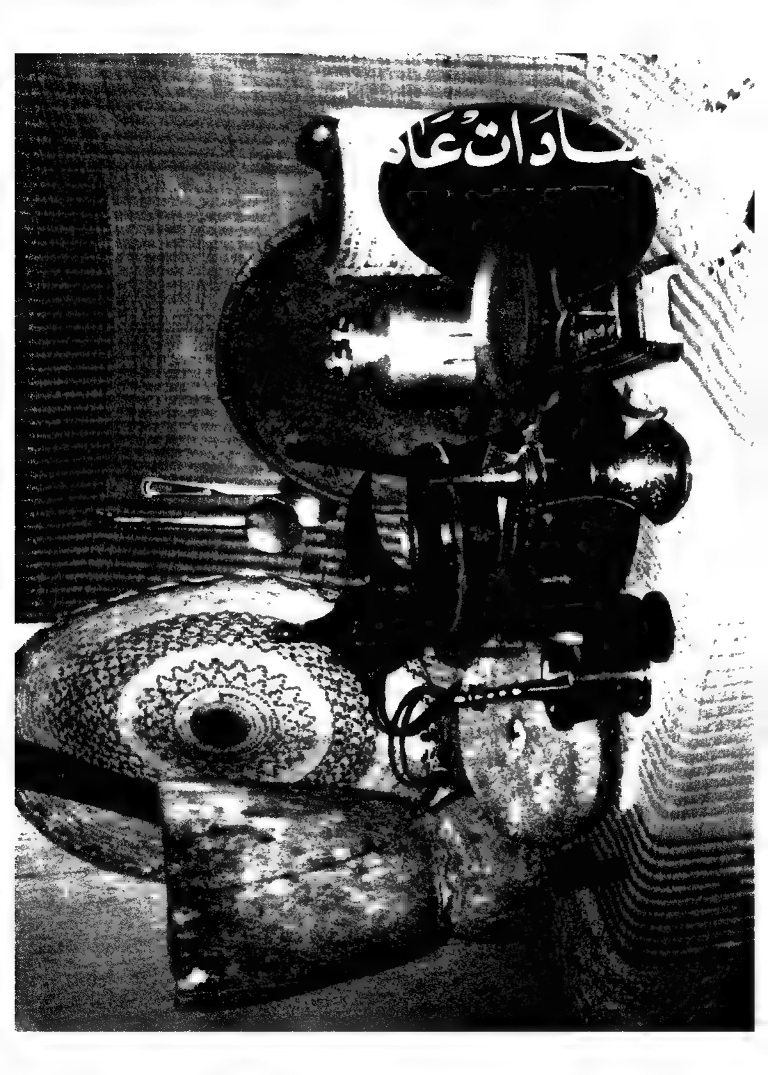
فأرجو ان يكون هذا الكتاب عونا للفتاة الشابة قبل وبعد الزواج ، كما ادعو الله ان اكون قد وفقت في الحفاظ على جزء من تراثنا من الضياع ٠ كما اعرب عن نيتي فى ترجمة هذا الكتاب للغة الانجليزية وذلك لاتاحة الفرصة لشعوب العالم الاخرى للتعرف على وجه آخر من الاوجه المتعددة لحضارتنا الاصيلة ٠

المؤلفـــة

افنان راشد الزياني

١ السفرة : توضع على الارض ويوضع عليها الطعام ثم يصطف افراد الاسرة حولها لتناوله ·
٢ المنحاز : يستخدم لدق الحبوب ويقوم بذلك رجال ونساء اقوياء وسط اهازيج فلكلورية اصيلة ·
٣ الابريق : يستخدم لاعداد الشاى ·
٤ الساطور : يستخدم لتقطيع اللحم والعظام ·
٥ الرحى : تستخدم لطحن القمح والحبوب الاخرى وأوراق الحناء الجافة ·
٦ الهاون : يستخدم لدق البهارات والثوم ودق الارز احيانا ·
٧ الدلة القراشية : تستخدم لاعداد وتقديم القهوة ·
٨ الميزان :
٩ التاوة : صاج يستخدم لاعداد خبز الرقاق ولاعداد بعض الاطعمة الاخرى ·
١٠ المنحاز الصغير : تستخدمه السيدات عادة لدق الربيان اليابس والارز لاعداد طحين العيش ولاغراض اخرى متعددة ·
١١ المنسف : يستخدم لتنقية الحبوب والبهارات من الغبار والاوساخ والنخالة ·
١٢ البستوك : يوضع فيه الحليب واللبن ·
١٣ جدر الهريس : يستخدم لاعداد الهريس والمضروبة والبيولة ·
١٤ الجدر : يستخدم لاعداد الطعام ·
١٥ المضراب : (مضراب الهريس) : يستخدم لضرب الهريس والمضروبة والبيولة ·
١٦ الدلة الكبيرة : تستخدم لاعداد القهوة في المجالس الكبيرة خصوصا في المناسبات والاعياد ·
١٧ الملاس : يستخدم لسكب العيش ·
١٨ المدة : تستخدم كسجادة للجلوس عليها ·





ارشـــادات عامـــة

١ ـ يجب حفظ البهارات فى زجاجة أو علبة جافة تماما ويجب استخدام ملاعق جافـــة عنـد اخـــذ كمية منها • كما يجب التاكد من اغلاق العلبة باحكام بعد الاستعمال •

٢ ـ لاضفاء المزيد من النكهة يحمص ¼ كوب من كل من الكزبرة والكمون على نار هادئة حتى تظهر رائحتهما المميزة ثم يطحنان ويحفظان فى علبة أو زجاجة نظيفة جافة ويستخدم الخليط مع البهارات أو تضاف ملعقة صغـــيرة منـــه الى الصالونة قبل ان ترفع عن النار بمدة ١٠ دقائق •

٣ ـ لتوفير الوقت والجهد يمكن دق ٥ ـ ٧ فصوص ثوم مع قليل من الملح والفلفل الاخضر والزنجبيل الطري ويحفظ المزيج فى زجاجة محكمة الغطاء فى الثلاجة حتى حين الاستعمال على ان لا تتجاوز مدة الحفظ اكثر من ٥ أيام

٤ ـ يفضل طحن أو دق الزعفران فى هاون صغير نظيف وحفظه فى زجاجة نظيفة محكمة الغطاء ، بذلك يذوب الزعفران فى مدة اقصر وبالتالي يمكن استخدام كميات اقل للحصـــول على اللـــون المطلوب •

٥ ـ فى حالة إستخدام المواد الملونة بدلا من الزعفران يجب التأكد من سلامة استعمالها وعدم وجود مضاعفات او اخطار ناجمة عن تنـــاول هذه الصبغات •

٦ ـ لتلوين المكسرات المستخدمة لاعداد البرياني أو غيرها من الاطباق يفضل نقعها فى الزعفران وماء الورد قبل الطبخ بمدة كافية ليتغلغل اللون داخل المكسرات • ويفضل نقعها فى الليلة السابقة لاعداد الطبق •

٧ ـ يمكن ازالة الحبوب والخيوط من الصبار (تمر الهند) واضافة القليل من الملح اليه وحفظه فى زجاجة نظيفة جافة [مدة الحفظ ٩ ـ ١٢ شهرا] •

٨ ـ يمكن سلق كمية كبيرة من اللوز وتقشيرهـــا وحفظها فى كيس نايلون او علبة داخل الفريزر حتى وقت الاستعمال وذلك لتوفير الوقـــت وكذلك منعا لتلفها قبل الاستعمال ، كما يمكن حفظ الفستق والمكسرات فى الفريزر او الثلاجة لتحافظ على طزاجتها ولا تلين ولا تتلف •

طحين العيـــش

ينقى الارز ويغسل جيداً ثم ينقع في الماء لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة •
يصفى الارز جيدا ثم يترك فى الشمس حتى يجف تماما •
يطحن ثم يترك ليجف لمدة اضافية ثم يستخدم ويطحن ناعما لاعداد المحلبية ويطحن خشنا نوعا ما (مشابه للسميد) ليستعمل لاعداد الجباب •
ويفضل حفظه فى الثلاجة فى علبة محكمة الغطاء وذلك لمنع تلفه •

اللومـــي الاســـود

يغسل اللومى الاسود الجاف جيدا ثم يوضـــع فى الشمس حتى يجف تماما •
يفتح وتزال البذور والبعض يفضل ازالة القشر ايضا •
يطحن أو يدق ويحفظ فى علبة أو زجاجة نظيفة جافة محكمة الغطاء •



بهارات الخـــليج

لا تكتمل أى طبخة خليجية بدون بهارات الخليج الخاصة والتى تضفى على اطباق الخليج تلك النكهة الشهية المميزة ٠

المقاديـــر :

- كوب فلفل أسود صحيح ٠
- كوب سنوت (كمون) ٠
- كوب جلجلان (كزبرة جافة) ٠
- ¼ كوب دارسين (قرفة) ٠
- ¼ كوب مسمار (قرنفل) ٠
- ⅓ كوب زنجبيل جاف أو مسحوق ٠
- ¼ كوب هيل ٠
- ¼ – ⅓ كوب فلفل أحمر ٠ او حسب الرغبة ٠
- ¼ كوب عرق الهيل ٠
- ¼ كوب كركم ويفضل العروق ٠
- ٤ حبات جوزة بوة (جازبو) ٠

الطــريقة :

تنقى البهارات وتغسل جيدا تصفى وتتـرك فى الشمس أو فى الهواء لتجف ٠ يقشر ما يلزم تقشيره ٠ تخلط البهارات وتطحن ثم توضع فى زجاجة أو علبة نظيفة جافة وتقفل باحكام ٠

ملاحظـــة :

يمكن طحن كل من أنواع البهارات فى الطحانة الكهربائية فى المنزل ثم خلطها ٠

بهارات الحســو والعصيدة والجلاب

- كوب زنجبيل ٠
- كوب سـنوت (كمون) ٠
- كوب جلجلان (كزبرة) ٠
- كوب فلفل أسود ٠
- ¼ كوب كركم (اختياري)
- ⅓ كوب دارسين ٠
- ¼ كوب هيل ٠
- ¼ كوب مسمار (قرنفل)
- ٦ حبات جوزة بوة (جازبو) (اختياري) ٠

الطــريقة :

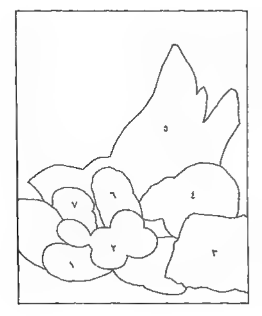
كما فى بهارات الخليج ٠

بهارات الخليج

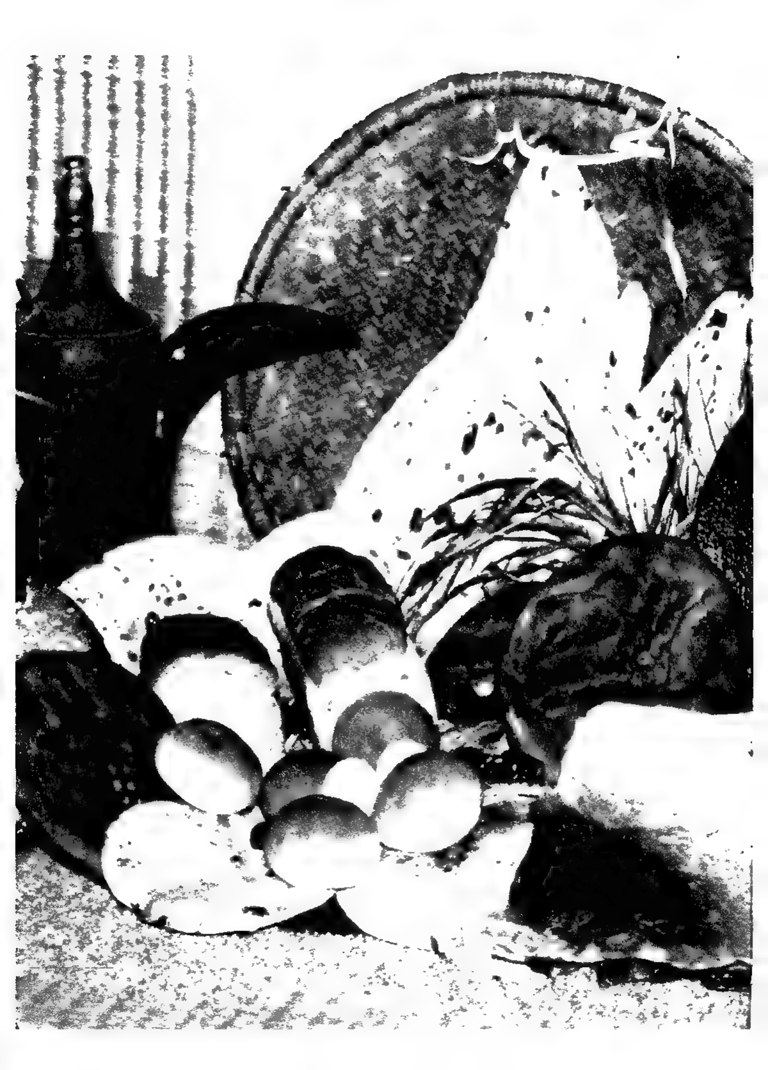


الخُبز

خبز التنور (المحلي) ٠
خبز السمسم ٠
خبز التنور مع المهياوة
خبز العروق (عراقي) ٠
خبز الرقاق ٠
الخبز الاحمر (المحلى) ٠
الخبز العربي (اللبناني) ٠
المناقيش (لبناني) ٠
الجباتي (هندي)
البوري (هندي) ٠
الخبز الاسمر الافرنجي ٠
الخبز الابيض الاميريكي ٠
الزول اللذيذ ٠
الرول السريع ٠



الخبز
١ ــ الخبز العربي
٢ ــ الرول اللذيذ
٣ ــ خبز الرقاق
٤ ــ الخبز الاحمر
٥ ــ خبز التنور
٦ ــ الخبز الابيض الامريكي
٧ ــ الخبز الاسمر الافرنجي



خبز التنور

المقـــادير :

٣ أكواب طحين لجميع الاستعمالات

٣ أكواب طحين رقم (٢)

١½ ملعقة صغيرة خميرة جافة

½ ملعقة صغيرة سكر

ملعقة أكل ملح

٢ ــ ٣ أكواب ماء دافيء

الطــريقة :

١ ــ تذوب الخميرة والسكر في ¼ كوب ماء دافيء يغطى ويترك الخليط في مكان دافيء حتى يظهر على سطحه الزبد (مدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة) ٠

٢ ــ ينخل الطحين مع الملح في اناء خلط كبير وتعمل في وسط الطحين حفرة ٠

٣ ــ تصب الخميرة ويضاف الماء تدريجيا مع العجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعا ما ٠

٤ ــ تعجن حتى تتجانس تماما وتصبح ملســاء ومطاطية (١٠ ــ ١٥ دقيقة) ثم تكور ٠

٥ ــ يدهن اناء التخمير بقليل من الدهن وتوضع العجينة وتقلب وذلك لدهن السطح العلوي ٠

٦ ــ تغطى وتترك في مكان دافئ لمدة لا تقل عن ½ ساعة ٠

٧ ــ يعاود العجن لبضع دقائق ثم تكور وتغطى وتترك حتى تتضاعف في الحجم (حوالي ٤٥ دقيقة او حسب درجة حرارة الجو)٠

٨ ــ تعجن العجينة لبضع ثواني ثم تقسم الى كرات بحيث يكون وزن كل منها حوالي ١٢٥ جم (حوالي حجم كرة التنس) ٠

٩ ــ ترق العجينة وتثقب ثم تخبز في التنور لبضع دقائق ٠

ملاحظـــة :

حال اخراج الخبز من التنور يفضل تغطيته حتى لا يصبح يابسا كما يمكن تبريده ثم تثليجه واستعماله عند الحاجة وذلك برشه بالماء وتسخينه في فرن حار لبضع دقائق ٠

طريقة خبز خبز التنور في الفرن

١ ــ تحمى صينية الفرن الكبيرة الموجودة في الشواية أو في الفرن على ان تستعمل أعلى درجة حرارة ٠

٢ ــ يرق العجين على لوحة خشبية او صينية ليس لها حواف مرشوشة بكمية وافرة من الطحين ٠

٣ ــ تثقب العجينة ثم تزلق الى الصينية الأخرى التى تم تسخينها في الفرن لمدة حوالي ٣ دقائق) ٠

٤ ــ تخبز في وسط الفرن حتى تنضج ويمكن ملاحظتها من خلال زجاجة الفرن ٠

خبز السمسم

تتبع نفس طريقة خبز التنور.حال عجن العجينة ورقها على شكل دوائر تثقب ثم يمسح السطح بالبيض المخفوق ويرش بالسمسم ومسحوق الهيل ٠ ثم تثقب وتخبز في التنور او الفرن كما سبق ذكره ٠ البعض يفضل رش السكر كذلك على سطح العجينة قبل خبزها

المهياوة مع خبز التنور

يدهن سطح الخبز بالدهن الحار والمهياوة (صلصة سمك مجفف وبهارات) ويقدم مع البصل والفلفل الاخضر الحار ٠

خبز العروق (عراقي)

تخلط عجينة خبز التنور بعد تخميرها بالآتى : ¾ كيلولحم مفروم ، بصلتان مفرومتان فرما ناعما ، باقة كرفس أو كزبرة خضراء أو بقدونس مفرومة و١½ ملعقة صغيرة بهارات منوعة (مسحوق الكزبرة الجاف والكمون والدارسين ، والمسمار ، والفلفل الاسود) ، ١¼ ملعقة صغيرة ملح ٠ تعجن العجينة جيدا ثم تقسم وترق حسب ما ورد أعلاه. ويضاف طحين حسب الحاجة.

اسطورة خبز الدارمنده

كان يا ما كان فى قديم الزمان فتاة تدعى بيبى دارمنده كانت تعيش فى بلاد فارس ، ويحكى انه ذات يوم بينما كانت تتجول فى قريتها واذا برجال من جيش الملك الظالم يطاردونها بغية الحاق الضرر بها والاعتداء عليها ، فتضرعت القديسة الى الله ان ينقذها من براثن الشرذمة الشريرة بأي طريقة حتي لو استدعى الامر ان تشق الارض وتبلعها فاستجاب الله دعائها وانشقت الارض وبلعتها ولم يبقى منها فوق سطح الارض سوى غطاء رأسها ·

وجرت العادة فيما بعد على اقامة النذور علي شرف تلك القديسة الشهيدة ، وذلك باعداد خبز الدارمنده الذى يطبخ مع الهيل والسكر والدهن ويوزع عن تحقق النذر · فتدعى امرأة متخصصة فى قراءة دعاء او تعويذه الدارمنده وتجلب معها غطاء رأس خاص ثم تتلو الدعاء على الخبز ويقدم للسيدات فقط ، ويعتقد البعض ان خبز الدارمنده يجب ان لا يتعرض لاشعة الشمس ويجب ان يمتنع الرجال عن اكله او رؤية النساء عند اكله · فيعد للرجال قدر خاص لا يقرأ عليه الدعاء الخاص بالسيدات ·

مع مرور الزمن فقد الناس الاعتقاد بالدرمنـده وعمدوا الى اعداد الخبز عند تحقق النذور بحكم العادة والتسلية حيث تجتمع نساء الحي لتناول الخبز عند تحقق الامنية التى نذر صاحب النذر اعداد الدارمنده عند تحققها وينذر عادة لشفاء مريض او حمل امرأة يصعب حملها أو سلامة شخص من مكروه او عودة مسافر وما الى ذلك من أسباب ·

ويعد كما يلى :

تعد نفس عجينة خبز التنور ولكن بدون الخميرة وترق رفيعة ثم تقلب على تاوة حامية حتي تنضج · ويقطع الخبز قطع صغيرة جدا ·

يحمى الدهن فى قدر كبير بحيث يغطى قاع القدر بطبقة رقيقة ويضاف الخبز ويقلب جيدا حتى يمتص الدهن ، يضاف السكر حسب الذوق ويقلب جيدا ثم يرش بالهيل والزعفران المنقوع فى كوب ماء ورد حسب الذوق ·

يغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا ويقلب من حين لآخر ويقدم حارا ·

خبز الرقاق

خبز يعد فى شهر رمضان المبارك يستخدم لعمل الثريد والبعض يفضله مع السكر والبيض ويقدم فى السحور ·

المقـــادير :

٦ أكواب طحين خبزالرقاق أوطحين رقم ٢ (يحتوي على النخالة) ·

٣ ــ ٤ أكواب ماء دافئ للعجن أو حسب الحاجة ·

تمرة واحدة تهرس فى ماء العجن (مع مراعاة ازالة النواة) ·

½ ملعقة صغيرة ملح ·

بيض مخفوق وسكر ومسحوق هيل وزعفران حسب الرغبة ·



خبز الرقاق

الطـريقة :

١ ــ ينخل الطحين والملح معا فى اناء خلط كبير تعمل فى وسطه حفرة ·

٢ ـ يصب الماء تدريجيا فى الحفرة ويعجن حتى تتكون عجينة مطاطية انسيابية رخوة نوعا ما ٠
٣ ـ تحمى التاوة على النار جيدا ٠
٤ ـ تؤخذ كرة من العجينة فى قبضة اليد وتمسح على التاوة (مع مراعاة عدم حرق اليد) حتى تتكون طبقة رقيقة من العجين سرعان ما تبدأ اطرافها فى الجفاف والانفصال عن سطح التاوة ٠
٥ ـ تكشط باستخدام سكين حادة وتطوى الدائرة على نفسها مرتين بحيث تكون على شكل قطاع ٠ يستخدم هذا النوع فى عمل الثريد ٠
٦ ـ البعض يفضل مسح سطح العجينة وهى على التاوة بالبيض المخفوق الممزوج مع الهيل والزعفران ثم يرش عليه السكر وعندما تنفصل العجينة عن سطح التاوة تطوى على النحو السابق ذكره ٠ ويقدم هذا النوع فى السحور مع الشاى ٠

الخبز الاحمر (المحلى)

هو الخبز البحريني التقليدي القديم ٠ يخبز فى تنور خاص يبنى فى الأرض ٠
يقدم فى الاعراس والمناسبات الدينية والنذور والمناسبات الاخرى مع الحلواة والقهوة وللاسف يقارب هذا النوع اللذيذ المغذي من الخبز على الانتشار والنسيان ٠

المقاديـــر :

٦ أكواب طحين رقم ـ ٢ ـ
ملعقة أكل خميرة جافة مذابة فى ١/٤ كوب ماء دافىء مضاف اليها ١/٢ ملعقة صغيرة سكر وملعقة صغيرة طحين ٠
بيضة واحدة مخفوقة قليلا ٠
كوب تمر منزوع النوى منقوع ومهروس فى كوب ماء مغلي ٠
١/٤ كوب سكر ٠
١/٢ كوب دبس ٠
ملعقة اكل وملعقة صغيرة مسحوق هيل ٠
قليل من خيوط الزعفران فى ٢ ملعقة أكل ماء ورد ٠
٢ ملعقة أكل زبدة سائحة ويمكن الأستغناء عنها ٠
١/٢ كوب ماء مذاب فيه ٢ ملعقة أكل سكر وملعقة أكل زيت نباتي لدهن سطح الخبز ٠
١/٢ كوب سمسم أو حسب الرغبة لرش سطح الخبز ٠

الطـــريقة :

١ ـ تذاب الخميرة فى الماء الدافئ مع اضافة ١/٢ ملعقة صغيرة سكر وملعقة صغيرة طحين وتغطى وتترك جانبا فى مكان دافئ لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ٠
٢ ـ ينخل الطحين والهيل فى أناء خلط كبير ويضاف اليهما السكر ويخلط المزيج جيدا ٠
٣ ـ يهرس التمر فى الماء الحار حتى يتجانس تماما ٠
٤ ـ تعمل حفرة وسط الطحين يضاف اليها خليط الخميرة والتمر والدبس والبيضة المخفوقة وماء الورد والزبدة يعجن المزيج ويجمع على شكل كرة ٠
٥ ـ تعجن على سطح مرشوش بالطحين لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تتكون عجينة ملساء متماسكة ويضاف طحين او ماء دافئ حسب الحاجة ثم تكور ٠
٦ ـ يدهن سطح العجينة بالدهن وتوضع فى اناء كبير مدهون ثم تقلب لدهن السطح العلوي وتغطى وتترك فى مكان دافئ لترتفع لمدة ساعة الى ساعة ونصف ٠ أو حسب حرارة الجو ٠
٧ ـ تقسم العجينة الى كرات صغيرة أصغر قليلا من كرة التنس وزن كل منها حوالي ١٠٠ جم ٠
٨ ـ يدهن سطح نظيف بالزبدة او السمن النباتى وكذلك النشاب وترق كل من الكرات على شكل دائرة قطرها حوالي ١٥ سم وسمكها حوالي ١/٢ سم مع مراعاة تغطية باقى الكرات أثناء الرق ٠
٩ ـ تبل اليد بالماء المزوج بالسكر والزيت وتمسح بها سطح العجينة مع الضغط بالاصابع وسط وعلى مسافات متباعدة من سطح العجينة وذلك لتوزيع الغاز الناتج عند التخمر ٠
١٠ ـ تخبز فى التنور حتى تنضج [أو كما فى طريقة خبز التنور] دون أن تثقب العجينة ٠
١١ ـ يقدم مع الحلواة والقهوة الخليجية ٠

الخبز العربي (اللبناني)

المقاديـــر :
٦ أكواب طحين لجميع الاستعمالات
٢ ملعقة اكل زيت نباتي يمكن الاستغناء عنه
ملعقة اكل خميرة جافة
٢ كوب ماء دافئ او حسب الرغبة
١ ½ ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة سكر

الطـــريقة :
١ ــ تذاب الخميرة في ¼ كوب من الماء الدافئ ويضاف اليها السكر وقليل من الطحين وتغطى وتترك جانبا حتى يظهر الزبد على السطح ·
٢ ــ ينخل الطحين ثم يرفع منه حوالي كوبين · تعمل حفرة في وسط الطحين يضاف اليها خليط الخميرة والماء ويحرك الخليط جيدا حتى يتكون سائل ثقيل القوام يغطى ويترك في مكان دافئ حتى يختمر وتظهر على سطحه الفقاعات (حوالي ٢٠ ــ ٣٠ دقيقة)
٣ ــ يضاف باقي الطحين والدهن تدريجيا وثم يخلط المزيج جيدا لمدة ١٠ دقائق باليد او لمدة ٥ دقائق باستعمال الخلاطة الكهربائية الخاصة للخبز ·
٤ ــ تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين لمدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة مع رش الطحين كلما لزم حتى تتكون عجينة متماسكة يحتوي سطحها على بعض التجاعيد ·
٥ ــ تكور العجينة وتسقط في اناء صالح للتخمير مدهون ثم تقلب لدهن السطح العلوى · تغطى وتترك في مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها (حو الى ١ ــ ١½ ساعة)
٦ ــ يضغط على وسط العجينة بقبضة اليد وتعجن لبضع ثواني على سطح مرشوش بالطحين ثم تقسم الى ٨ اقسام ويكور كل قسم وتغطى جميعها ·
٧ ــ ترق كل كرة على شكل دائرة قطرها ٢٥ سم وتوضع الدوائر على قطعة قماش مرشوشة بقليل من الطحين ثم تغطى بقطعة اخرى وتترك لمدة ٢٠ دقيقة ·
٨ ــ يحمى الفرن لدرجة حرارة ٢٦٠ م أو ٥٠٠ ف وتعد الطبقة العلوية في فرن الغاز او الطبقة السفلى في الفرن الكهربائي للخبز حيث توضع صينية فرن كبيرة او تاوة مسطحة ·
٩ ــ تستخدام قطعة من الخشب او ظهر صينية فرن مرشوشة بالطحين توضع عليها الدائرة بحيث يمكن ان تنزلق عن سطحها بسهولة الى الصينية المعدة للخبز ·
١٠ ــ يمسح سطح الصينية الموضوعة في الفرن او التاوة المسطحة بواسطة ورق المطبخ بقليل من الدهن ثم تزلق عليها دائرة العجين ·
١١ ــ يخرج الخبز من الفرن ويلف جيدا بقطعة قماش نظيفة حتى يظل لينا وتعاد عملية الخبز للدوائر المتبقية حتى ينتهي المقدار ·

المناقيش بالزعتر

تتبع نفس طريقة تحضير الخبز العربي حتى رقم ٧ ثم تشكل اطراف العجينة بأطراف الاصابع على شكل خط متعرج .

- تدهن الدوائر بكمية كبيرة من زيت الزيتون ثم يرش على كل منها ملعقة اكل من خليط الزعتر والسمسم .
يعدل السطح ثم تتابع عملية الخبز كما في الخبز العربي مع مراعاة عدم قلب الدوائر .
- يقدم مع اللبنة وخاصة في الافطار .

الجبـــاتى (خبز هندي)

المقاديـــر :
٤ كوب طحين رقم ــ ٢ ــ او طحين لجميع الاستعمالات
½ ملعقة صغيرة ملح
٢ ملعقة اكل زبدة او دهن نباتي
٢ ملعقة اكل دهن سائح او زبدة او زيت نباتي للقلي

١ ½ ـ ٢ كوب ماء دافئ او ما يكفي للعجن ٠

الطريقـــة :

١ ـ ينخل الطحين ويقاس ثم يخلط مع الملح وينخل على سطح مناسب للعجن وتعمـل في وسطه حفرة ٠

٢ ـ يصب ½ كوب من الماء وبواسطة الاصابع يضاف الطحين تدريجيا من الداخل الى الخارج حتى يخلط الطحين كله يضاف الماء حسـب الحاجة وتعجن لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم تكور العجينة ٠

٣ ـ تفرد العجينة على سطح مرشوش بالطحين على شكل دائرة بسمك ½ سم تدهن بالزبدة وتطوى وتكور ثم تغطى وتترك في مكان دافئ مدة نصف ساعة ٠

٤ ـ تشكل العجينة على شكل اسطوانة قطرها ٥ سم ثم تقطع على شكل شرائح سمكها ½ سم ٠

٥ ـ ترق الشرائح على سطح مرشوش بالطحـين وتدهن بالزبدة ثم تطوى على شكل قطاع دائرة ٠

٦ ـ ترق على شكل دوائر رقيقة وتقطع الزوائد ٠

٧ ـ تدهن مقلاة او تاوة (صاج) بالدهن توضع على نار متوسطة الحرارة ويمسح الدهن الزائد ٠

٨ ـ توضع الدوائر كل على حدى وعندما يحمـر السطح السفلي قليلا ترش بالدهن السائح حتى تنتفخ ثم تقلب وتعاد العملية للـــوجه الآخر تتبع نفس الطريقة حتى ينتهي المقدار ٠

٩ ـ يصف الجباتي على بعضه البعض ويقدم مع الوجبات بدلا من الخبز ٠

للتنـــويع :

ـ يمكن دهن سطح الجباتي بقليل من زيت الزيتون ثم يرش بملعقة صغيرة من الزعتر والسمسم ويقدم مع اللبنة ٠

ـ يمكن دهن سطح الجباتي بالدهن او الزبدة السائحة ودهنه بالمهياوة (نوع من السمك المجفف المخلوط مع البهارات) ثم يقدم مع الفلفل والبصل الاخضر ٠

البوري (خبز هندي)

المقاديـــر :

١ ½ كوب طحين رقم ـ ٢ ـ او طحين لجميع الاستعمالات حسب الرغبة

½ كوب ماء دافئ

½ ملعقة صغيرة ملح

¼ ملعقة صغيرة سكر

¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا

٢ ـ ٣ ملاعق اكل دهن او زبدة سائحة ٠

الطريقـــة :

١ ـ يذاب الملح والسكر في الماء

٢ ـ ينخل الطحين ويقاس ثم يخلط مع البيكربونات وتعمل في وسطه حفرة يصب فيها الماء

٣ ـ تخلط المقادير باصابع يد واحدة او باستعمال ملعقة خشبية حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعا ما يضاف طحين وماء اذا لزم الامر)

٤ ـ تعجن العجينة بخفة على سطـح مرشـوش بالطحين

٥ ـ ترق على شكل دائرة بسمك ½ سم وتطوى على نفسها ثم تشكل على شكل كرة تغطى وتترك في مكان دافئ لمدة نصف ساعة ٠

٦ ـ تقطع العجينة على شكل كرات صغيرة بحجم الجوزة وتكور كل على حدى وتدحرج في الطحين ٠ (يكفي المقدار لعمل حوالي ٣٠ بوري) ٠

٧ ـ ترق على شكل دوائر رقيقة ترش بالطحين وتقلب وترق مرة اخرى (بسمك ½ ملم) ٠

٨ ـ يقدح (يحمى) الدهن في مقلاة مسطحة أو على صاج ثم تخفف النار وتسقط الدوائر فتنتفخ ثم تقلب على الوجه الآخر ويجب مراعاة عدم قليها لمدة طويلة (حوالى دقيقة لكل وجه) ٠

٩ ـ تصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد وتقدم ٠

ملاحظـــة :

ـ يمكن ان تحشى بالجبن او البيض المسلوق المفروم مع قليل من الملح والفلفل الاسود والبقدونس او النعناع

الخبز الاسمر الافرنجي

يمتاز هذا النوع من الخبز بطعمه اللذيذ وقيمته الغذائية العالية وذلك لاحتوائه على جميع اجزاء حبة القمح بما فيها النخالة وبذرة او جنين القمح .

المقاديـــر :

٤ ـ ١/٢ ٤ كوب طحين بني (هول ميل)

باكيتان صغيران خميره جافة

أو ٢ ملعقة اكل خميرة جافة

١ ٣/٤ كوب حليب

١/٢ كوب سكر اسمر

٢ ملعقة اكل دهن نباتي

٢ ملعقة صغيرة ملح

الطريقــة :

١ ـ في وعاء خلط كبير يخلط كوبان من الدقيق والخميرة الجافة .

٢ ـ في قدر صغير يسخن الحليب والسكر الاسمر والدهن والملح حتى يصبح المزيج دافئا ٣٧م مع مراعاة التحريك المستمر لاذابة الدهن .

٣ ـ يضاف المزيج الى المقادير الجافة ويخفق بالخفاقة الكهربائية باستعمال السرعة البطيئة وذلك لمدة ١/٢ دقيقة ثم يخفق باستعمال السرعة العالية لمدة ٣ دقائق مع مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل لمنع التصاق الخليط به .

٤ ـ تدريجيا يخلط باليد ما يكفي من الطحين المتبقي لتكوين عجينة يابسة نوعا ما .

٥ ـ تعجن على سطح مرشوش بالطحين حتى تصبح ملساء ومطاطية (٨ ـ ١٠ دقائق) .

٦ ـ تكور وتوضع في اناء عميق مدهون ثم تقلب لدهن السطح العلوي . تغطى العجينة بفوطة مبلولة بماء دافىء او تغطى باحكام بكيس نايلون وتترك في مكان دافىء لتخمر ويتضاعف حجمها (ساعة الى ساعة ونصف) .

٧ ـ يضغط بقبضة اليد في وسط العجينة المختمرة وتعجن لعدة ثواني بخفة على سطح مرشوش بالطحين ثم تكور وتغطى وتترك لمدة عشر دقائق .

٨ ـ تشكل على شكل لوف ، وتوضع في قالب لوف (٢٢سم × ١١سم × ٦سم) (٨١/٢ × ٤١/٢ × ٢١/٢ بوصة) ويدهن سطحها وتغطى بورق مشمع مدهون وتترك لتتضاعف (حوالي ٣٠ دقيقة او حتى يصبح ارتفاع العجينة من وسط السطح العلوي لالوف حتى قاع القالب حوالي ٥ر١٢سم او ٥ بوصات .

٩ ـ يخبز اللوف في فرن درجة حرارته ١٩٠م او ٣٧٥ف لمدة ٣٥ ـ ٤٠ دقيقة او حتى ينضج . يرفع اللوف من القالب ويترك ليبرد على مشبك ويمكن دهنه بالزبدة السائحة حال اخراجه من الفرن .

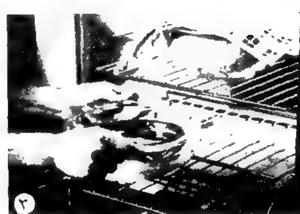
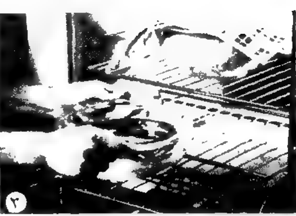


١ ـ يخفق خليط الخميرة مع كوبين من الطحين



٢ ـ تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين مع الضغط عليها بمؤخرة الكف

طريقة تحضير الخبز الاسمر الافرنجي

٣ – توضع في اناء مدهون بعد تكويرها تقلب وتغطى وتوضع في فرن ويوضع تحتها اناء يحتوي على ماء حار

٦ – تلف العجينة على نفسها ابتداء من العرض



٤ – عند انتهاء عملية التخمير الاولية يترك اثر على سطح العجينة عند الضغط عليها باطراف الاصابع بعمق ٢ سم



٧ – يضغط على طرفي العجينة بحافة الكف ثم تطوى الاطراف تحت العجينة



٥ – بعد انتهاء عملية التخمير الثانية ترق العجينة على شكل مستطيل ٤٢,٥ × ٢١سم او ١٧ × ٨½بوصة



٨ – بعد الخبز لمدة ٤٥ دقيقة يطرق على اللوف فاذا اصدر صوتا يدل على ان داخله مجوفا دل ذلك على انتهاء عملية الخبز

الخبز الابيض الامريكي

يكفي المقدار لعمل ٢ من لوف الخبز الافرنجي (٨½ × ٤½ × ٢½ بوصة) (٢٢سم × ١١ × ٦سم)

المقاديـــــر :

٥¾ الى ٦¼ أكواب طحين لجميع الاستعمالات
٢ ملعقة أكل سكر
باكيت واحد خميرة جافة او ما يعادله (ملعقة اكل)
ملعقة اكل دهن
٢ كوب حليب
٢ ملعقة صغيرة ملح
¼ كوب ماء دافىء ٣٧م + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة طحين ·
ملعقة اكل زبدة سائحة ·

الطريقـــة :

١ ــ ينخل الطحين ثم يقاس ·
٢ ــ تذوب الخميرة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة طحين فى ¼ كوب ماء دافىء ثم يغطى المزيج ويترك فى مكان دافىء حتى يظهر على سطحه الزبد (١٠ دقائق) ·
٣ ــ يصب الخليط فى رقم ٢ ، فى اناء خلط كبير يضاف اليه كوبان من الطحين ويخفق الخليط جيدا ثم يضاف الخليط رقم ١ يخفق حتى يتجانس المزيج (يمكن استعمال الخلاطة الكهربائية) ·
٤ ــ يضاف الطحين المتبقي بالتدريج مع مواصلة الخلط باليد حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما ·
٥ ــ تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين حتى تتكون عجينة ملساء وتظهر فيها فقاعات هوائية (١٠ ــ ١٥ دقيقة) ·
٦ ــ تشكل العجينة على شكل كرة توضع فى اناء كبير مدهون ثم تقلب حتى يدهن السطح العلوي للعجينة ·
٧ ــ تغطى العجينة بفوطة مرطبة بالماء الدافىء تترك فى مكان دافىء حتــى تتضاعــف (١ ــ ١½ ساعة) او حتى يظهر اثر على سطح العجينة عند الضغط عليها باطراف الاصابع بعمق ٢ سم او ½ بوصة [يمكن وضع الاناء المغطى المحتوي على العجينة فى فرن بارد ووضع اناء آخر يحتوي على ماء حار فى الطبقة الاسفل منه ثم يغلق الفرن] ·
٨ ــ بعد انتهاء عملية التخمر الاولية يضغط بقبضة اليد فى وسط العجينة ثم تعجن بخفة على سطح مرشوش بالطحين ·
٩ ــ تقسم العجينة الى قسمين متساويين ثم يكور كل على حدى ، تغطى العجينة وتترك لمدة ١٠ دقائق ·
١٠ ــ تفرد العجينة على شكل مستطيل طوله ٥ر٤٢سم او ١٧ بوصة ، وعرضه ٢١ سم ٨½ بوصة ، ثم تلف على نفسها ابتداء من العرض ويضغط على طرفي العجينة بحافة الكف ثم تطوى الاطراف تحت العجينة وذلك لحبس الهواء داخلها ·
١١ ــ توضـــع العجينة فى قالب لـــوف مدهـــون ٢٢ســـم × ١١ســـم × ٦ســـم ، ٨½ × ٤½ × ٢½ بوصـــة · باستعمـــال فرشاة يدهن السطح العلوي بالزبد السائح ثم تغطى القوالب بالورق المشمع المدهون وتترك فى مكان دافىء لتتضاعف للمرة الاخيرة (حوالى ساعة) ·
١٢ ــ يخبز اللوف فى فرن متوسط الحرارة ١٩٠م ، ٣٧٥ف على ان تخفض صينية الفرن حتـى يصبح سطح اللوف العلوي فى منتصف الفرن ، يخبز لمدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج ويعرف ذلك بالطرق على اللوف فاذا كان ناضجا فسوف يصدر صوتا يدل على ان داخله مجوفاً ·
١٣ ــ يخرج اللوف من القالب ويوضع على مشبك ليبرد ، يدهن سطحه بالزبدة السائحة · للحصول على لوف لين يمكن تغطيته حال اخراجه من الفرن وتركه حتى يبرد ·

الـــرول اللـذيـــذ

المقاديـــــــر :

٤½ ـ ٥ اكواب طحين لجميع الاستعمالات ٠
٢ ملعقة اكل خميرة جافة او باكيتان صغيران ٠
ملعقة صغيرة سكر ، ملعقة صغيرة طحين
½ كوب ماء دافىء
كوب حليب
½ كوب سكر
½ كوب دهن نباتي
٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ بيضات

الطريقـــــة :

١ ـ تذاب الخميرة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة طحين فى ½ كوب من الماء الدافىء يغطى ويترك جانبا فى مكان دافىء ٠
٢ ـ فى قدر صغير يخلط السكر والدهن والحليب والملح يسخن على نار هادئة حتى يذوب السكر ثم يصب المزيج فى اناء خلط كبير ويترك ليبرد قليلا ٠
٣ ـ عندما يصبح المزيج فى رقم ٢ دافئا يضاف ١½ كوب من الطحين ويخفق المزيج جيدا ٠
٤ ـ تضاف الخميرة والبيض ويخفق حتى يتجانس الخليط ٠
٥ ـ يضاف بواسطة اليد ما يكفي من الطحين المتبقي حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما ٠
٦ ـ تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين حتى تصبح العجينة ملساء ومطاطية (١٠ ـ ١٥ دقيقة تكور العجينة) ٠
٧ ـ توضع العجينة فى اناء عميق مدهون ثم تقلب وتغطى وتترك فى مكان دافىء حتى تتضاعف ٠
٨ ـ يضغط بقبضة اليد فى وسط العجينة ثم تعجن على سطح مرشوش بالطحين لعدة ثواني ثم تكور تغطى وتترك لمدة ١٠ دقائق ٠
٩ ـ تشكل العجينة على شكل رول او اى شكل أخر حسب الرغبة ، يدهن الرول بقليل من الزبدة السائحة ثم يغطى بورق مشمع مدهون ويترك فى مكان دافىء حتى يتضاعف (٣٠ ـ ٤٥ دقيقة) ٠
١٠ ـ يخبز الرول فى فرن درجة حرارته ٢٠٠ م ـ ٤٠٠ ف لمدة ١٠ ـ ١٢ دقيقـــة او حتى ينضج ٠

الـــرول السريـــع

المقاديـــــر :

كوب طحين بالخميرة
٢ ملعقة اكل زبد او سمن نباتي
ملعقة صغيرة سكر
½ ملعقة صغيرة ملح
⅔ كوب حليب
للزينـــــة
¼ ملعقة صغيرة سكر مذابة فى ٢ ملعقة اكل حليب بذرة القمح او السمسم

الطريقـــــة :

١ ـ ينخل الطحين ويقاس ثم ينخـل مع السكر والملح ٠
٢ ـ يقطع الزبد قطع صغيرة ويخلط باطراف الاصابع مع رفع الايدي الى اعلى حتى يصبح المزيج على هيئة كرات صغيرة جدا ٠
٣ ـ يضاف الحليب تدريجيا ويعجن باليد حتـى تتكون عجينة متماسكة تعجن باليد لمدة خمس دقائق او حتى تتكون عجينة ملساء ٠
٤ ـ تقسم الى ٦ اقسام او اكثر تكور او تشكل حسب الرغبة توضع الكرات فى صينية مدهونة ويدهن سطحها بالحليب ويرش عليها السمسم او بذرة القمح ٠
٥ ـ تخبز فى فرن حار ٢١٨ م ، ٤٢٥ ف لمدة ١٢ دقيقة او حتى تنضج يغطى الرول حال اخراجه من الفرن للمحافظة على ليونته ٠

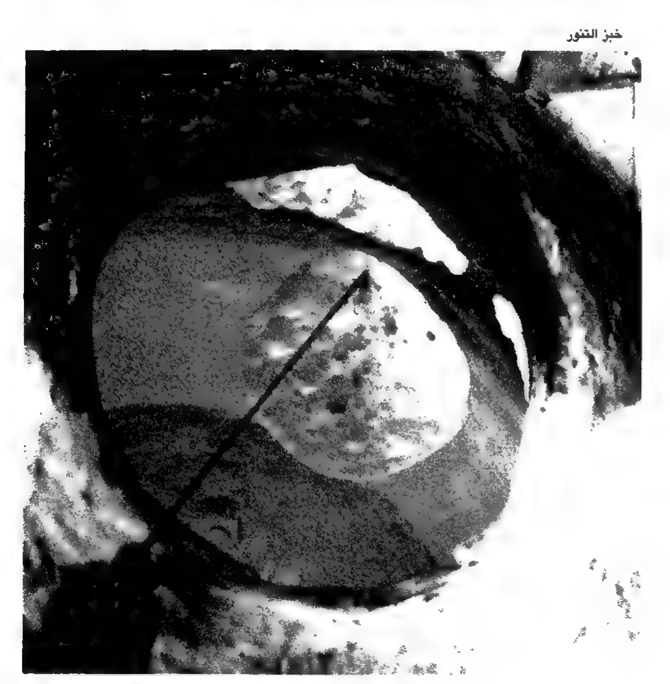
الطريقة السريعة :

- توضع المقادير الجافة والزبدة في اناء خلط العجانة الكهربائية تركب خفافة الخبز تخلط المقادير لبضع دقائق ٠
- يضاف الحليب تدريجيا مع الخلط المستمر وتستعمل ملعقة بلاستيك لازاحة العجين الملتصق بجدار الاناء ٠تعجن العجينة حتى تترك جدار الاناء
- تعجن لبضع دقائق باليد ثم تقسم وتتبع الطريقة السابقة ابتداء من ـ ٤ ـ

ملاحظـــة :

يمكن استخدام طحين لجميع الاستعمـالات مع اضافة ملعقة صغيرة خميرة البيكنك باودر لكل كوب طحين ٠

خبز التنور



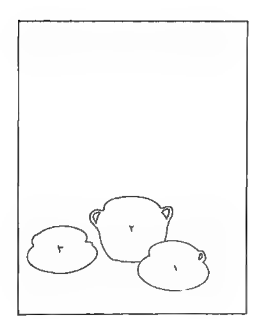
الشوربة والصلصات

الشوربة :

خلاصة الدجاج ٠
خلاصة اللحم ٠
شوربة الهريس ٠
شوربة الجريش بموزات اللحم ٠
شوربة الجريش مع الطماطة ٠
شوربة العدس ٠
شوربة الدجاج مع الخضار ٠
المنستروني (شوربة الخضار على الطريقة الايطالية) ٠
بيبربوت (حساء الفلفل) ٠

الصلصات :

الدقوس .
صلصة تمر الهند .
الشيرة ٠
الصلصة البيضاء (البشاميل) .
الصلصة البيضاء بالجبن ٠
صلصة الكاري .
الصلصة البنية .
صلصة البنية مع الفطر والبصل



١ المنستروني
٢ شوربة الهريس
٣ شوربة العدس

الشّوربة والصّلصات



خلاصة الدجاج

المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم
ماء كافي لتغطية الدجاجة
بصلة صغيرة مفرومة
حبتان هيل ، عود دارسين ، ٢ مسمار
رشة فلفل اسود ، كمون ، كزبرة
قليل من اعواد البقدونس ، ورقة غار
ملح حسب الذوق

الطريقة :

١ ـ تنظف الدجاجة جيدا ، تغسل ثم توضع في قدر ويضاف اليها الماء بحيث يغطيها ، تطبخ على نار متوسطة حتى يغلي الماء ·
٢ ـ ترفع الزفرة كلما ظهرت ·
٣ ـ تضاف باقي المقادير ما عدا الملح ويفضل ربط جميع البهارات فى شاشة نظيفة تدلى فى القدر ·
٤ ـ يوضع القدر على نار هادئة لمدة (١ ـ ١½) ساعة ·
٥ ـ تبرد الخلاصة ويزال الدهن وتصفى ·
٦ ـ تملح وتستخدم فى عمل الشوربة والصلصة وكذلك لطبخ العيش والجريش وغيره ·

ملاحظة :

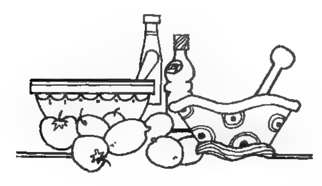
ـ يمكن اضافة كوب من الخضر المشكلة المقطعة (بازليا ، جزر ، بطاطة) فى رقم ٣ لمزيد من النكهة ·
ـ يمكن اضافة القليل من المعكرونة والخضار ويترك القدر على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق ثم تقدم ·

خلاصة اللحم (مرق اللحم)

١ كيلو لحم مع العظم
٦ كوب ماء
بصلة صغيرة ،
ملعقة اكل كرفس مفروم (او كزبرة)
½ ملعقة صغيرة كزبره جافة
ملعقة اكل بقدونس مفروم
عود دارسين
٣ قرنفل
٣ حبات فلفل اسود
حبتان مفتوحتان جزئيا هيل
½ ملعقة صغيرة عصير ليمون
ورقة غار

الطريقة :

١ ـ يزال الشحم الزائد ويغسل اللحم ثم يدعك بالطحين المزوج مع الملح ويترك لمدة ١٠ دقائق ، يغسل جيدا ويقطع مكعبات (بوصة واحدة) ويكسر العظم ·
٢ ـ يوضع اللحم فى قدر ويضاف اليه الماء ويغلى مع مراعاة ازالة الزفرة (الزبد البني اللون الذى يظهر على السطح) ·
٣ ـ تضاف البهارات (ويفضل وضعها فى شاشة صغيرة تغمس فى ماء الغلي) وتضاف البصلة والكرفس والبقدونس وورقة الغار يحكم غطاء القدر ويترك ليغلي لمدة ٢ ساعات او ½ ساعة ـ ¾ ساعة فى حالة استعمال قدر البخار او حتى ينضج اللحم ويلين ·يضاف ماء حسب الحاجة·
٤ ـ تبرد الخلاصة ثم تزال الطبقة الدهنية تملح ويضاف عصير الليمون ثم تستخدم حسب الحاجة ·



شوربـة الهريـس

شوربة غليظة تتميز بقيمتها الغذائية العالية وطعمها اللذيذ ٠

المقاديـــر :

¾ كوب هريس ٠
¼ كيلو لحم بقر مع العظم خالي من الشحم ٠
ملح وعصير ليمون حسب الذوق ٠
١٠ ــ ١٢ كوب ماء مغلي أو حسب الحاجة ٠

الطريقـــة :

١ ــ ينظف اللحم جيدا ويزال الشحم ثم يدعك بالطحين ويترك لبضع دقائق ثم يغسل جيدا ٠
٢ ــ اثناء ذلك يوضع الهريس في قدر البخار ويضاف اليه ٧ ــ ٨ اكواب ماء ويترك ليغلي ٠
٣ ــ يضاف اللحم ويغلق القدر باحكام ويترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة بعد خروج البخار من صمام القدر ٠
٤ ــ يفتح القدر ويختبر الهريس ويضاف ٣ ــ ٤ اكواب ماء ويطبخ لمدة ١٥ دقيقة اضافية في قدر البخار او حتى تذوب حبات الهريس يضاف ماء حسب الغلظ المطلوب ٠
٥ ــ يزال العظم ويقطع اللحم ثم يضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق ٠
٦ ــ يترك على نار هادئة لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق ليتسكر مع مراعاة تحريكه من حين لآخر حتى لا يلتصق الهريس بقاع القدر ، ثم يقدم حارا ٠

ملاحظـــة :

يمكن طبخه في القدر الاعتيادي على نار هادئة بعد خطوة ٣ ولكن ذلك يستلزم وقتا طويلا لطهي الهريس

شوربة الجريش بموزات اللحم

المقاديـــر :

½ كيلو لحم غنم موزات (من اسفل الفخذ) مسلوق ومقطع قطعا صغيرة ٠
٦ اكواب خلاصة لحم ويمكن الاستعاضة عنها بمكعبين من خلاصة اللحم الجافة مذابة في ٦ أكواب ماء مغلي ٠
٢ ملعقة اكل زبدة ٠
بصلة صغيرة مفرومة ٠
فص ثوم مفروم ٠
½ كوب جريش ٠
٢ ملعقة اكل طحين ٠
½ كوب حليب ٠
ملح وفلفل وعصير ليمون حسب الذوق ٠

الطريقـــة :

١ ـ تسيح الزبدة في قدر متوسط ، يقلب البصل والثوم حتى يلينان ، يضاف اللحم ويقلب حتى يشقر ثم يرفع ٠
٢ ـ يضاف الجريش ويقلب حتى يحمر ، تضاف الخلاصة المغلية ويحرك المزيج ٠
٣ ـ تخفف النار ، يغطى القدر ويقلب من الحين والآخر حتى ينضج الجريش ، يضاف اللحم ٠
٤ ـ يذوب الطحين في الحليب ثم يضاف من خلال مصفاة الى الخلاصة ، يقلب المزيج حتى يغلي ويثخن ، يترك ليغلي لمدة دقيقة واحدة ٠
٥ ـ يتبل بالملح والفلفل ويضاف عصير الليمون حسب الذوق ، يترك على نار هادئة لبضع دقائق مع مراعاة عدم غليه تقدم الشوربة ساخنة ٠



شوربة الجريش مع الطماطة

المقاديــر :

٢ ملعقة أكل زبدة ٠

بصلة مفرومة ٠

فص ثوم صغير مفروم ٠

٤ ملاعق اكل جريش ٠

٤ ـ ٥ اكواب خلاصة اللحم او مكعبات من الخلاصة الجاهزة مذابة في ٤ ـ ٥ اكواب ماء ٠

٥ حبات طماطة مقشرة ومهروسة او ملعقة اكل معجون طماطة ٠

٢ ملعقة اكل طحين ٠

كوب حليب ٠

رشة من مسحوق جوزة البوة ٠

رشة من مسحوق الدارسين (القرفة) ٠

ملح وفلفل وعصير ليمون حسب الذوق ٠

قليل من البقدونس المفروم للتقديم ٠

الطريقــة :

١ ـ تسيح الزبدة في قدر متوسط ، يقلب فيها البصل والثوم حتى يلينان ، يضاف الجريش ويحرك حتى يحمر ٠

٢ ـ تضاف الطماطة الى الخلاصة ويحرك المزيج ، ثم تضاف الخلاصة الى باقي المقادير في القدر مع التحريك ٠

٣ ـ يذوب الطحين في الحليب ثم يضاف من خلال مصفاة الى باقي المقادير في القدر ٠

٤ ـ يغلى المزيج حتى يثخن لمدة دقيقة واحدة ثم يتبل بالبهارات والملح والفلفل وعصير الليمون حسب الذوق ٠

٥ ـ يسكب في صحن التقديم ثم يرش سطح الشوربة بالبقدونس المفروم وتقدم الشوربة مع قطع الخبز الافرنجي المقلية ٠

٦ ـ يرش عليه البقدونس ويقدم مع قطع الخبـز الافرنجي المقلية ٠

ملاحظة : ـ

يمكن استبدال معجون الطماطة بـ ٥ حباب طماطة كبيرة تضاف الى خلاصة اللحم بعد تقشيرها وهرسها وازالة البذر منها ٠

شوربة العدس

شوربة مغذية وشهية مناسبة للعشاء خصوصا في فصل الشتاء ٠

المقادير :

كوب عدس اسود ٠

¼ كوب أرز ٠

٢ ملعقة أكل عدس أصفر ٠

٢ ملعقة أكل ماش ٠

٦ ـ ٧ أكواب ماء أو خلاصة لحم أو دجاج ٠ او قطعة واحدة من الخلاصة الجافة ٠

٣ فصوص كبيرة ثوم ٠

بصلة صغيرة مقطعة شرائح طولية ٠

٣ ـ ٤ ملاعق اكل زيت زيتون ٠

٢ ـ ٣ ملاعق اكل عصير ليمون أو حسب الذوق ٠

ملح حسب الذوق ٠

ملعقة صغيرة كمون محمص ومدقوق ٠

١ ملعقة صغيرة كزبرة محمصة ومدقوقة ٠

½ ملعقة صغيرة مسحـوق الخـردل والزنجبيـل (اختياري)٠

يكفي المقدار لـ ٥ ـ ٦ أشخاص ٠

الطريقة :

١ ـ ينقى كل من العدس والأرز والماش ثم يغسل ويوضع في قدر يضاف اليه فص ثوم مقطع شرائح طولية والخلاصة ورشة من الكزبرة والكمون ثم يغطى يطبخ حتى ينضج العـدس تمامـا ٠ وتستغرق مدة الطبخ ٨ دقائق في قدر البخار ٠

فى حالة استخدام الخلاصة الجافة تحمر قليلا مع العدس والرز والماش على نار هادئة ثم يضاف الماء ٠

٢ ــ يهرس المزيج باستخدام آلة الهرس اليدوية أو الخلاطة الكهربائية ٠

٣ ــ يحمى الزيت جيدا (يقدح) ثم تضاف اليه شرائح البصل والثوم المدقــوق والكزبــرة والكمــون والزنجبيل والخردل ويقلب المزيج حتى يحمر البصل جيدا ٠

٤ ــ يضاف العدس ويقلب المقدار جيداً ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ٠ مع مراعاة التقليب من حين لاخر حتى لا يلتصق العدس بقاع القدر ٠ يضاف كوب ماء ساخن اذ كانت الشوربة غليظة جداً ٠

٥ ــ يضاف الملح حسب الذوق وعصير الليمون تقلب الشوربة وتذاق وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق اخرى ٠

٦ ــ تقدم بعد رشها بالبقدونس المفروم والخبــز المحمص فى الزيت ٠

شوربة الدجاج مع الخضـــار

مغذية ومناسبة للعشاء خصوصا فى فصل الشتاء ٠

المقاديــر :

كوب دجاج مسلوق مقطع مكعبات (١ سم ٣) ٠
كوب خضار مشكلة مقطعة مكعبات (جزر ــ بطاطة ــ فاصوليا أو بازلاء) ٠
٢ ملعقة أكل فطر (مشروم) مقطع شرائح ٠
بصلة صغيرة جدا مفرومة ٠
١ ½ ملعقة أكل زبدة ٠
٢ ملعقة أكل طحين ٠
½ كوب حليب ٠
٤ أكواب خلاصة الدجاج ٠
ملح وفلفل وعصير الليمون حسب الذوق ٠

الطريقــة :

١ ــ تسيح الزبدة فى قدر متوسط على نار متوسطة حتى تظهر فيها الفقاعات ٠

٢ ــ يضاف الطحين مع التحريك المستمر حتــى يتجانس المقدار ٠

٣ ــ يضاف الحليب تدريجيا مع الخلط المستمر (استعملي الخفاقة اليدوية اذا تكتل) ٠

٤ ــ تضاف خلاصة الدجاج تدريجيا مع الخلط المستمر حتى تتكون شوربة متوسطة الغلظ ٠

٥ ــ يضاف الدجاج والخضروات ويحرك المزيــج ويغطى جزئيا يترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق (دون أن يغلى) ٠

٦ ــ يضاف الملح والفلفل الاسود والليمون حسب الذوق ٠ يترك على النار لمدة ٥ دقائق اضافية مع التحريك المستمر ٠

٧ ــ يرش بالبقدونس المفروم ويقدم مع مكعبات الخبز الافرنجي المقلي ٠

ملاحظة :

ــ يمكن اضافة ¼ كوب جبن مبروش فى خطوة ــ ٤

ــ يمكن تقليب الدجاج والخضروات في الزبدة لبضع دقائق ثم تغطيته القدر جزئيا وتركه على نار هادئة لمدة ٣ دقائق ٠

ــ يرفع الخليط وتضاف زبدة بحيث يتبقى ١½ ملعقة اكل زبدة ثم تتبع باقي الخطوات ٠

ــ يمكن اضافة ٢ ــ ٣ ملاعق اكل كريم (قشدة) بعد خطوة ٦ وتقليب الشوربة جيدا لبضع ثواني ثم ترفع قبل أن تغلي وتقدم ٠

المنسترونـــي (شوربـــة الخضـــار الايطالية)

المقاديـــر :

حبة طماطة كبيرة ، ¼ فلفلة خضراء باردة ، حبة بطاطة صغيرة ، ٢ ملعقة أكل فاصوليا خضراء مقطعة ،

٢ ملعقة أكل بزيلاء ، جزرة صغيرة مقطعة مكعبات ١سم٣ · ٢ ملعقة أكل فاصوليا حمراء مسلوقة ·
٢ ملعقة أكل فطر مقطع شرائح ·
بصلة صغيرة مفرومة ــ فص ثوم صغير مفروم ·
ملعقة صغيرة معجون طماطة
١½ ملعقة أكل بقدونس مفروم ·
٦ أعواد معكرونة على شكل عصايات مفرغة طول كل منها ١٥سم او شعرية ·
½ كوب فاصوليا جافة حمراء مسلوقة ·
ملعقة صغيرة أرجنو (نوع من البهارات الايطالية يمكن الاستعاضة عنه بالزعتر) ·
ملح وفلفل حسب الذوق ·
ملعقة أكل عصير ليمون أو حسب الرغبة ·
٥ ــ ٦ أكواب خلاصة اللحم أو الدجاج أو ماء مغلي ·
١½ قطعة من الخلاصة الجاهزة (ويجب تذوق الشوربة قبل اضافة الملح لان الخلاصة تحتوى على الملح) ·
٢ ملعقة أكل زبدة · تقلل عند استخدام الخلاصة الى ملعقة اكل ·
٢ ملعقة اكل طحين مذابة فى كوب حليب ·
للتقديم جبن برمزان مبروش ·

الطريقـة :

١ ــ تسيح الزبدة فى قدر متوسط تضاف جميـع الخضروات والمعكرونة بعد تكسيرها الى قطع (٢سم) وعند استعمال الخلاصة الجافة تضاف الخلاصة الجافة بعد هرسها أو تفتيتها ويقلب المزيج لبضع دقائق ويغطى القدر جزئيا وتخفف النار ويترك على النار لمدة ٣ دقائق ·
٢ ــ يضاف معجون الطماطة ويقلب المزيج ٣ أو ٤ مرات حتى يتجانس ·
٣ ــ تضاف الخلاصة أو الماء والبهارات ويترك المزيج على نار متوسط مغطى جزئيا لمدة ١٥ دقيقة تزال الطبقة الدهنية الطافية على السطح ان وجدت · يضاف الحليب و الفاصوليا ويحرك ·
٤ ــ يذاق يضاف الملح وعصير الليمون ويرش عليه جبن البرمزان المبروش و يقدم ·

البيبربوت

شوربة خفيفة ولذيذة لمن يفضلون طعم الفلفل الحار ·

المقادير :

قطعـــة لحم بقر فيليه (تستخدم لعمل الستيك) ١٢٥ جم (¼ رطل)مقطعة مكعبات صغيرة حوالى ١ سم٣ ·
½ فلفلة خضراء باردة مفرومة ·
بصلة متوسطة مفرومة ·
½ كوب فطر مقطع شرائح رقيقة او خضار مقطعة مكعبات صغيرة · اسم٣ (بطاطة جزر بازاليا طماطة) (اختياري) ·
١ ــ ٢ فلفلة خضراء حارة أو حسب الرغبة ·
٦ اكواب خلاصة لحم ·
٣ ــ ٤ ملاعق اكل زبدة ·
½ ملعقة صغيرة كمون وفلفل اسود وقليل من الكزبرة الجافة المطحونة
٢ ملعقة اكل بقدونس أو كرفس أو كزبرة مفرومة ·
ملح وعصير ليمون حسب الذوق
فص ثوم مفروم (اختياري)

الطريقة :

١ ــ تحمى الزبدة في قدر متوسط حتى تظهر فيها الفقاعات ·
٢ ــ يضاف البصل والثوم ويقلب المزيج حتى يلين البصل ·
٣ ــ يضاف اللحم ويقلب جيدا يرش بالبهارات ويقلب حتى يحمر قليلا ·
٤ ــ تضاف باقي المقادير ما عدى الخلاصة والملح وعصير الليمون والبقدونس ·
٥ ــ يطبخ حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى القدر جزئيا ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ٢٠ دقيقة ·
٦ ــ يضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق يترك على النار لبضع دقائق اضافية ·
٧ ــ يسكب ويجمل بالبقدونس ويقدم ·

الدقوس

المقادير : ـ

١/٤ كيلو طماطة مقطعة قطع صغيرة ويفضل تقشيرها ٠

١/٤ ملعقة صغيرة كزبرة محمصة ومدقوقة ٠

ملعقة صغيرة دهن (اختياري) ٠

فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح ٠

٢ ملعقة صغيرة معجون طماطة (اختياري) ٠

فلفل احمر وملح حسب الذوق ٠

عصير ليمون حسب الذوق أو خل ٠

١/٢ كوب ماء أو عصير طماطة طازج ٠

الطريقـة : ـ

١ ـ يقلب الثوم في الدهن على نار متوسطة في قدر صغيرة ٠

٢ ـ تضاف الطماطة وتقلب ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى تذوب الطماطة تماما ٠

٣ ـ يضاف المعجون والملح والفلفل وعصير الليمون والكزبرة ويقدم مع المجبوس والعيش بأنواعه ٠

صلصة الصبار (تمر الهند)

المقادير :

١/٣ كوب تمر هند ٠

٢ كوب ماء او خلاصة ٠

١/٢ كوب سكر أو حسب الذوق ٠

١/٢ بصلة صغيرة مفرومة (اختياري) ٠

فص ثوم مدقوق (اختياري) ٠

ملعقة اكل دهن (في حالة استخدام البصل أو الثوم) ٠

٢ ملعقة اكل ماء ورد ٠

٢ ـ ٣ حبات هيل مفتوحة جزئيا ٠

١/٤ ملعقة صغيرة عصير ليمون ٠

الطريقة :

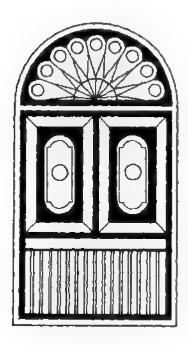
١ ـ ينقع الصبار في الماء ويدعك باليد لاذابته ويمكن طبخه على النار مع التقليب المستمر ثم يصفى جيد باستخدام قطعة شاش أو مصفاة دقيقة ٠

٢ ـ يحمر البصل والثوم في الدهن حتى يلين البصل تضاف خلاصة الصبار ٠

٣ ـ يضاف السكر والهيل وعصير الليمون ويحرك المزيج جيدا حتى يغلظ قليلا ٠

يذاق ويعدل الطعم حسب الذوق ٠

يضاف ماء الورد ويقلب لبضع ثواني ثم يرفع عن النار



الشـــيرة

المقاديـــر :

٤ اكواب سكر

٢ ـ ٢½ كوب ماء

١½ ملعقة صغيرة عصير ليمون

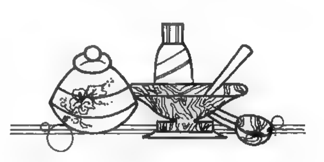
٢ ملعقة أكل ماء ورد أو ماء زهر حسب الرغبة

قليل من الزعفران حسب الرغبة ٠

الطريقة : ـ

١ ـ يذاب السكر فى الماء على نار هادئة مع مراعاة ازالة الزفرة كلما ظهرت ٠

٢ ـ يضاف عصير الليمون ويحرك المزيج حتى تعقد الشيره (عند سكبها من ملعقة تنساب في خط دون تقطع) يضاف ماء الورد وترفع عن النار وتبرد ٠



الصلصة البيضاء (صلصة البشاميل)

المقاديـــر : ـ

صلصة البشاميل الخفيفة

تستخدم للحساء والصلصات التى تسكب على الخضراوات

ملعقة أكل زبدة

١½ ملعقة أكل طحين لجميع الاستعمالات

كوب حليب

مقادير صلصة البشاميل المتوسطة : ـ

٢ ملعقة أكل زبدة

٢½ ملعقة أكل طحين لجميع الاستعمالات

كوب حليب

مقادير صلصة البشاميل الغليظة : ـ

تستخدم لعمل السوفلية والكسرول بالبشاميل

¼ كوب زبدة

¼ كوب طحين لجميع الاستعمالات

كوب حليب

الطريقة : ـ

١ ـ تسيح الزبدة فى قدر صغير على نار هادئة حتى يظهر فيها الفقاعات ٠

٢ ـ يضاف الطحين مع التحريك المستمر حتى يترك المزيج جدار القدر ويتجانس الخليط ٠

٣ ـ يضاف الحليب تدريجيا مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط تماما ، ويغلى المزيج لمدة دقيقة واحدة ، يضاف الملح حسب الذوق ورشة من مسحوق جوزة البوة والفلفل الاسود عند الرغبة ٠

ملاحظة : ـ

فى حالة تكتل المزيج يمكن استخدام الخلاطة اليدوية حتى يتجانس مرة اخرى ، كما يمكن استخدام المصفاة للتخلص من الكتل المتبقية ٠

اذا لزم تحضير الصلصة وحفظها يفضل تغطية القدر باحكام بالنايلون حتى لا تتكون طبقة يابسة على سطح الصلصة ٠

صلصة الجبن

يمكن اضافة ½ كوب جبن مبروش او حسب الرغبة فى خطوة ـ ٣ ـ لكل من أنواع صلصة البشاميل لتحضير صلصة الجبن والتى تستخدم لتغطية الخضروات المسلوقة أو تحضير الشوربة او السوفلية او الكسرول

صلصة الكـاري

تستخدم لتحضير الربيان والسمك والدجـاج واللحوم

المقادير : ـ

٢ ملعقة أكل زبدة أو دهن
٢ ملعقة أكل طحين لجميع الاستعمالات
٢ ملعقة صغيرة بودرة الكاري
بصلة صغيرة مفرومة
فص ثوم صغير مفروم
كوب سائل (خلاصة أو ماء أو حليب)
¼ كوب جبن مبروش (اختياري)
ملح وفلفل حسب الذوق بضع قطرات من عصير الليمون (اختياري)

الطريقة : ـ

١ ـ فى قدر صغير تحمر الزبدة جيدا ثم يضاف البصل المفروم والثوم ويقلب لبضع ثواني أو حتى يلين البصل ·
٢ ـ يضاف الطحين ويقلب حتى يحمر لونه ·
٣ ـ تضاف بودرة الكارى الى السائل ويضاف الى القدر مع التحريك المستمر ·
٤ ـ تتبل الصلصة وتترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمر ·

ملاحظة : ـ

١ ـ يمكن استبدال ¼ كوب من السائل بعصير جوز الهند الذى يشبه الحليب فى مظهره ·
٢ ـ يمكن اضافة المكسرات (اللوز والكازو) المحمص الى الصلصة ·
٣ ـ يمكن اضافة بودرة الكارى مع الطحين فى خطوة ـ ٢ ـ ·

الصلصة البنيـــة

تستخدم مع اللحوم والدجاج والكبدة ويتساوى فيها مقدار الزبدة أو الدهن المستخـدم مع مقدار الطحين ·

المقادير : ـ

٣ ملاعق اكل زبدة أو زيت نباتي
٣ ملاعق اكل طحين لجميع الاستعمالات
١½ كوب خلاصة اللحم أو الدجاج أو ماء
½ ملعقة أكل بصل مقطع شرائح
ملح وفلفل وتوابل حسب الذوق
بضع قطرات من عصير الليمون أو الخل الاحمـر (اختياري)

الطريقة : ـ

١ ـ فى مقلاة أو قدر صغير تحمى الزبدة (أو الدهن) حتى تحمر ·
٢ ـ تضاف شرائح البصل وتقلب جيدا بحيث يلين البصل ويصبح لونه بنياً غامقاً، ثم يزال البصل·
٣ ـ يضاف الطحين ويقلب جيدا على نار هادئة حتى يصبح لونه بنى غامق (مع مراعاة عدم حرقه) ·
٤ ـ يرفع القدر عن النار ويضاف السائل مع الخلط المستمر حتى تتجانس ـ ليغلى الصلصة
٥ ـ تعاد الى النار وتترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة ثم تتبل وتذاق ·

ملاحظة : ـ

فى حالة استخدام الصلصة مع اللحوم أو الدجاج تقلب اللحوم فى الدهن المتبقى بعد قلي البصل ويمكن اضافة ما يلزم من الدهن على ان يتبقى منه ٣ ملاعق اكل وتتبع نفس الطريقة السابقة كما ورد اعلاه ·

الصلصة البنية مع الفطر والبصل

يحمر ½ كوب فطر مقطع شرائح فى خطوة رقم ٢ قبل اضافة الطحين تتبع نفس الطريقة مع اضافة بضع قطرات من عصير الليمون او الخل الأحمر ·

العيش (الارز)

العيش الشيلاني او المشخول ·
عيش الزعفــران مع اللـــوز والكشمش ·
العيش المطبق ·
الورية أو الحكاكة ·
المحمر المطبق (١) ·
المحمر المشخول (٢) ·
المموش ·
عيش الدال ·
عيش الباجلة ·
برده بلاو .
رز بالربيان على الطريقة الصينية ·

المحمــر


العِيشُ (الأرز)

الارز

بعد غسل الارز يفضل نقعه فى الماء البارد واضافة قليل من الملح اليه لأن الملح يمتص الروائح الغير مستحبة الناتجة عن خزن الارز • كما يجب وضع الارز فى مصفاة للتخلص من الماء الزائد اذا استلزم الاعداد تحميره فى الدهن كما فى المجبوس وذلك لتحاشي حدوث الفرقعة الناتجة عن اضافة الماء الى الدهن الحار •

عند اعداد الارز المطبق يجب ان يغلى المرق أو الماء قبل اضافته الى الارز فى القدر(كما فى مجبوس السمك او العيش المطبق)•

العيش الشيلاني او المشخول

المقادير : ـ

٢ كوب أرز
١½ ملعقة أكل ملح
٢ ـ ٣ ملاعق أكل دهن حار جدا
ماء
عود دارسين ، بضع حبات من الهيل حسب الرغبة
لاعداد الفركاعة : بصلة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة ، ٥ ـ ٦ ملاعق اكل دهن •

الطريقة : ـ

١ ـ ينقى الارز ويغسل وينقع فى الماء البارد مع قليل من الملح •
٢ ـ يملء قدر متوسط بالماء حتى ثلثيه يغلى الماء ثم يضاف اليه الملح وعود الدارسين وحبات الهيل المفتوحة جزئيا •
٣ ـ يضاف الارز ويقلب قليلا من اسفل الى اعلى حتى لا يلتصق بالقاع • يترك ليغلي ويختبر الارز حتى ينضج نصف استواء ثم يصفى جيدا • (او حتى تطفو حبات الارز المغلي على سطح الماء وتلين قليلا) •
٤ ـ يعاد الارز الى القدر ويصب عليه الدهن الحار •
٥ ـ تخفف النار ويغطى باحكام ويترك ليترسى لمدة لا تقل عن ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر •
٦ ـ يحمر الدهن جيدا ثم تقلى فيه شرائح البصل حتى تحمر • تصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد • يزين بها سطح الارز ثم يقدم •

ملاحظة : ـ
في خطوة ـ٤ـ يمكن استخدام ٢ ـ ٣ ملاعق أكل دهن من الدهن الذي تم فيه قلي البصل

عيش الزعفران مع اللوز والكشمش

تتبع نفس طريقة اعداد العيش الشيلاني ويصب على الارز فى خطوة رقم ٤ حوالى ملعقة صغيرة من مسحوق خيوط زعفران المنقوعة فى ½ كوب ماء ورد • او ما يكفى من الزعفران لاكساب ماء الورد لونا اصفر ناقعا

كما يقلى اللوز او الكازو والكشمش فى الدهن وكذلك شرائح البصل الرفيعة ويصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد • ثم يزين به وجه الارز قبل التقديم •



العيش المطبق

المقادير :

٢ كوب ارز

٢٣/٤ ــ ٣١/٤ كوب خلاصة أو ماء مغلي مع عود دارسين أو ورقة غار ٠أوحبتين هيل مفتوحتين جزئيا ٠

٢ ــ ٣ ملاعق أكل دهن ٠

١ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الذوق ٠

الطريقة :

١ ــ ينقى الارز ويغسل لعدة مرات ثم يترك في مصفاة

٢ ــ يحمى الدهن في قدر متوسط ٠

٣ ــ يضاف الارز ويقلب بتأنى حتى تبدأ الحبات في الالتصاق بقعر القدر ٠

٤ ــ يملح الماء المغلي ويذاق ثم يضاف للارز بحيث يغطي سطح الارز بحولى ٢ سم ويترك على النار حتى يغلي ٠ يعدل الماء بحيث يكون سطح الماء والارز متساويان بعد ٢ دقائق من الغليان بحيث اذا ضغط بكوب على سطح الارز لا يمتلىء الا بقليل من الماء ويمتص الارز الماء الموجود الا قليلا منه ٠ يغلى لمدة دقيقتين ويقلب بتأنى ٠

٥ ــ يغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جداً لمدة ٣٠ ــ ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ٠

٦ ــ يسكب الارز في صحن تقديم كبير ويقدم ٠

الورية او الحكاكة

الورية :

هى الارز المتبقى في قاع القدر وفى منطقة الخليج يعتبر تقديم الورية غير لائق فى حين في العراق وايران فان تحضير الورية [أو الحكاكة كما تسمى في العراق أوته ــ ديك كما تسمى فى ايران] يتطلب مهارة خاصة من ربة البيت وذلك لتحضيرها على شكل قرص مستدير ذهبى اللون ، وتقدم مع الارز ٠

وللحصول على حكاكة جيدة يجب اتباع الخطوات التالية :

يصب الدهن في قاع القدر بحيث يغطي القاع بارتفاع ١ ــ ٢ مم يحمى جيدا ثم يرش عليه الارز المسلوق نصف استواء ويرص في قاع القدر يضاف باقي الارز ويغطى القدر ويترك على نار حامية لمدة ٥ ٨ دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة ٠

فى حالة اعداد العيش المطبق ، يحمى الدهن ويضاف الماء ثم الارز ويغطى القدر باحكام ، يترك لبضع دقائق على نار حامية ثم تخفف النار ويترك القدر لمدة ٣٠ ــ ٤٥ دقيقة ٠

للتنويع :

يمكن اضافة القليل من بودرة الكاري الى الدهن لاكساب الحكاكة نكهة هندية ولونا جذابا ٠

يمكن الاستغناء عن الحكاكة ورص شرائح البطاطة (سمكها ١/٢ سم) بعد تسخين الدهن فى القدر وفوقها شرائح الطماطة في قاع القدر قبل اضافة الارز المسلوق نصف استواء ٠

المحمر (المطبق)

المقاديـــــر :

٢ كوب أرز مغسول ومصفى ٠

كوب سكر ٠

٢ ملعقة أكل دهن ٠

٣ حبات هيل مفتوحة جزئيا ٠

٢ ٣/٤ ــ ٢ ١/٤ ماء مغلي ٠

قليل من خيوط الزعفران منقوعة في كوب ماء ورد ٠

عود دارسين ٠

للتقديم يسيح ½ كوب زبدة مع حبتين هيل مفتوحتين جزئيا في قدر صغير على نار هادئة يزال الزبد الابيض وتقدم مع المحمر

الطريقة :

١ ـ يوضع السكر في قدر متوسط ويقلب على نار متوسطة حتى يسيح ويميل الى الحمرة ثم يضاف الدهن ويقلب المزيج ٠

٢ ـ أما أن يضاف الماء بحذر (لانه يحدث فرقعة) وعندما يغلي يضاف الارز والهيل والدارسين او يقلب الارز في الدهن والسكر لبضع دقائق ثم يضاف الماء والهيل ويغلى المزيج لمدة ٥ دقائق ٠

٣ ـ تخفف النار ويغطى القدر باحكام ويترك لمدة ١٥ دقيقة ٠

٤ ـ يرش سطح الارز بماء الورد ويقلب بتأنـى باستعمال شوكة كبيرة ٠ يغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا ، ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر أو وضعه في فرن هادىء ويترك لمدة لاتقل عن ٢٠ــ٣٠ دقيقة ٠

٥ ـ يقدم مع السمك المقلي أو المشوي والزبـدة السائحة ٠

ملاحظة :

يمكن استبدال السكر بالدبس وفي هذه الحالة يضاف الدهن الى الدبس ويقلب المزيج ثم تتبع باقي الخطوات ٠



عيش الزعفران



المحمر المشخول

المقادير :

٢ كوب ارز مغسول ومنقوع في ماء بارد ٠
٢ كوب سكر ٠
٢ ملعقة أكل دهن حار جدا ٠
½ ملعقة صغيرة مسحوق هيل
٣ حبات هيل صحيحة مفتوحة جزئيا
قليل من خيوط الزعفران منقوعة فى ¼ كوب ماء ورد ٠
عود دارسين ٠

الطريقة :

١ ــ يوضع السكر فى قدر متوسط على نار متوسطة ويقلب حتى يسيح ويحمر لونه

٢ ــ يضاف ماء مغلي بحيث يملء ⅔ القدر ويضاف معه عود دارسين والهيل الصحيح ويذاق الماء لتعديل طعم السكر ٠

٣ ــ عندما يغلي الماء يضاف الارز ويقلب بتأني حتى لا يلتصق الأرز بقاع القدر يترك ليغلي حتى يستوي الأرز نصف استواء ثم يصفى .

٤ ــ يعاد الارز الى القدر وتخفف النار ويضاف الدهن الحار على سطح الارز يضاف مسحوق الهيل ، يقلب بتأني ويرش بماء الورد ٠

٥ ــ يغطى باحكام ويترك على نار هادئة جدا ويفضل وضع صفيحة معدنية تحته أو يوضع فى فرن هادىء ٠

٦ ــ يسكب فى طبق تقديم ويقدم مع السمك المقلي والزبدة السائحة ٠

ملاحظة :

يمكن استبدال السكر بالدبس ويضاف مع الماء في خطوة ــ ٢٠

المموش

المقادير :

٢ كوب أرز ٠
¼ كوب ماش
بصلة صغيرة مفرومة ٠
٢¾ ــ ٣¼ كوب خلاصة لحم أو ماء ٠
عود دارسين وحبتان فلفل اسود صحيح ٠

الطريقة :

١ ــ ينقى الماش ثم يغسل جيدا وينقع فى ماء عذب لمدة ٣٠ دقيقة او أكثر ٠

٢ ــ يفرك باليد لنزع القشر ثم يصفى ٠

٣ ــ يحمر البصل فى الدهن ثم يضاف اليه الارز والماش ويقلب جيدا لبضع دقائق ويضاف الماء او خلاصة اللحم ٠ يغلى لخمس دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة على الاقل ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ٠

٤ ــ يسكب ويزين بشرائح البصل المقلية ويقدم مع الدقوس ٠

ملاحظة

اذا كانت هناك رغبة لاستعمال الماش دون تقشيره ، فيجب غليه فى الماء العذب مسبقاً حتى يقارب على النضج ثم يضاف في الخطوة ٣ وتتبع نفس الطريقة السابقة ٠



عيش الدال

المقادير :

٢ كوب أرز مغسول ومنقوع في ماء مضاف اليه قليل من الملح

½ كوب دال (عدس)

بصلة صغيرة مفرومة ناعما وبصلة متوسطة مقطعة شرائح طولية

١ ــ ٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح

¼ ملعقة صغيرة بهارات تحتوي على الكركم وقليل من بودرة الكاري

¾ ٢ ــ ¼ ٣ خلاصة أو ماء

عود دارسين

بضع حبات من الفلفل الاسود او الهيل المفتوح جزئيا (اختياري)

٢ ــ ٣ ملاعق أكل دهن ودهن كافي لقلي شرائح البصل

الطريقة :

١ ــ ينقى العدس ويغسل ثم يغلى في الماء العذب ويرفع بمجرد ان ينضج (يجب مراعاة عدم طبخه أكثر من اللازم) · يضاف الملح حسب الذوق ويترك العدس في مائه لبضع دقائق ثم يصفى ويمكن استخدام ماء سلق العدس ضمن كمية الخلاصة او الماء اللازم لطبخ الارز ·

٢ ــ يوضع الارز في مصفاة وتوضع الخلاصة أو الماء على النار يضاف الدارسين والفلفل الاسود وتغلى وتملح ·

٣ ــ يحمى الدهن في قدر متوسط يقلب فيه البصل حتى يلين · يضاف الثوم والدال والبهارات ويقلب المزيج جيداً ·

٤ ــ يضاف الارز ويقلب المزيج حتى تبدأ حباته في الالتصاق بقاع القدر ·

٥ ــ تضاف الخلاصة أو الماء ويغلى المزيج لمدة ٣ دقائق مع التقليب بتأني من اسفل الى اعلى ·

٦ ــ يغطى القدر وتخفف النار توضع صفيحة معدنية تحت القدر ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة

٧ ــ تقلى شرائح البصل في الدهن حتى تحمر ·

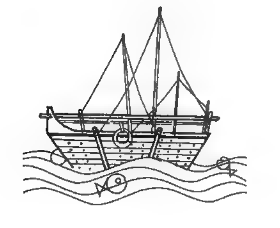
٨ ــ تفرق حبات الارز باستخدام شوكة كبيرة ويسكب الارز وتصف عليه شرائح البصل المقلية ويقدم مع صالونة اللحم ·

ملاحظة :

ــ يمكن اعداد عيش الدال على طريقة العيش المشخول وذلك بسلق الارز نصف استواء وتصفيته واضافته بعد خطوة ٢ ثم تقليبه مع الدال والبهارات والبصل والثوم ·

تحذف خطوة ٢ ــ ٤ · تقلى شرائح البصل في الدهن وتصف على سطح الارز ويمكن اضافة قليل من دهن قلي البصل على سطح الارز · ثم تتبع نفس الطريقة السابقة ابتداء من خطوة ٥ ·

ــ يمكن اضافة ماء الورد والزعفران كما في العيش المطبق او المشخول ·



عيش الباجلة

(الفول الأخضر أو الجاف كبير الحجم)

المقاديــر :

٢ كوب ارز منقى ومغسول ومنقوع فى ماء بارد مع قليل من الملح ٠ مصفى بعد النقع ٠

كوب باجلة خضراء طازجة او مجمدة مقشرة ومفلقة كما يمكن استخدام الباجلة الخضراء الجافة المفلقة بعد نقعها فى الماء حتى تستعيد حجمها وطراوتها ٠

٢ ٣/٤ ـ ٣ ١/٤ خلاصة لحم او دجاج او ماء ٠

١/٣ كوب شبنت مفروم طازج اومجمد فى غير الموسم ٠

٣ ملاعق اكل دهن او حسب الحاجة ٠

بصلة متوسطة مفرومة (اختياري) ٠

١ فص ثوم مفروم مدقوق مع قليل من الملح (اختياري)
ملح حسب الذوق

الطريقــة :

١ ـ تغسل الباجلة ، يزال القشر الخارجي والداخلي للباجلة الخضراء الطازجة وفى حالة المجمدة يزال القشر الداخلي ، ثم تفلق للحصول على قسمين متساويين ٠

٢ ـ عند استخدام البصل والثوم ، يحمى الدهن ، يقلب فيه البصل والثوم حيث يلين البصل ، يصفى الارز ثم يضاف الى القدر ويقلب حتى تتغلف حبات الارز بطبقة رقيقة من الدهن ٠

٣ ـ تضاف الباجلة والشبنت ويقلب المزيج برفق لتفادي تكسر حبات الارز ٠

٤ ـ يصب المرق المغلي مع الملح على الارز ويقلب بتأن لبضع ثوان ، ثم يغطي القدر وتخفف النار ويفضل وضع صفيحة معدنية تحت القدر او وضع القدر فى فرن هادىء لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ٠

٥ ـ يفتح القدر وتفكك حبات الارز برفق باستخدام شوكة كبيرة ، ثم يقدم الارز مع الروب ٠

ملاحظــة :

يمكن اعداد عيش الباجلة مع اللحم والدجاج وذلك باستخدام ١/٢ كيلو لحم غنم مع العظم ويفضل الفخذ او اليد ويمكن تقطيعه الى قطع متوسطة اوطهي اللحم كقطعة واحدة ، كما يمكن استخدام دجاجة صغيرة ٠ ويستخدم مرق اللحم او الدجاج لطهى الارز ، اما اللحم او الدجاج المسلوق فيدعك بخليط يتكون من ٢ فص ثوم مدقوق مع ٣/٤ ملعقة صغيرة ملح و١/٤ ملعقة صغيرة فلفل اسود و١/٢ ملعقة صغيرة من كل من الكزبرة والكمون الجاف ثم يحمر اللحم او الدجاج فى قليل من الدهن لاكسابه لونا ذهبيا ٠
تسكر قطع اللحم او الدجاج مع الارز لمدة ١٥ دقيقة اضافية او حتى وقت التقديم ٠
ثم تصف قطع اللحم او الدجاج على سطح الارز ويقدم مع الروب ٠

برده بلاو

٢ ١/٢ ـ ٣ ١/٢ كوب رز
١/٢ كيلو لحم مفروم
بصلة صغيرة
١/٢ ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة وكمون دارسين ومسمار
١/٢ ملعقة صغيرة فلفل اسود
٣ ملاعق اكل بقنونس مفروم
كوب لوز مسلوق ومقشر وتقسم كل حبة الى نصفين متطابقين
١/٢ كوب كشمش ، ا بخارة (نوع من الكوجة الجافة)

او مشمش منقوع في ماء حار ·
¾ كوب ماء ورد منقوع فيه خيوط زعفران كافية لاكسابه لونا اصفر فاقعا ·
باكيتان عجينة بف بيستري وزن كل منهما ٣٧٠ جم
٦ ـ ٨ بيضات مسلوقة جيداً مبردة ثم مشقوقة طوليا الى ٤ اقسام،بيضة مخفوقة
عود دارسين كبير،٤ حبات هيل مفتوحة جزئيا
دهن للقلي ·

الطريقة :

ـ يخلط اللحم المفروم مع البصل والبهارات والملح والبقدونس ويعجن جيدا ثم تعمل منه كرات صغيرة اكبر قليلا من حبة البندق ·
ـ تقلى الكرات في قليل من الدهن في قدر متوسط او مقلاة ثم تصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد ·
ـ يملء قدر متوسط حتى ثلثيه بالماء ويغلى مع عود الدارسين والهيل عندما يغلي الماء يضاف الملح حسب الذوق ·
ـ يضاف الارز ·يقلب من اسفل الى اعلى بضع مرات لمنع التصاقه بالقاع · يطبخ الارز حتى يستوي نصف استواء او حتى تطفو حبات الارز الى السطح ثم يصفى

ـ يقلى اللوز في الدهن وكذلك الكشمش
ـ ترق نصف كمية العجينة ويبطن بها صحن فرن مدهون ، ثم تثقب
ـ يخلط الارز مع الكشمش واللوز والكباب والبيض ثم يوضع في الصحن ويرش عليه ماء الورد بالتساوي ·
ـ ترق نصف العجينة المتبقية ويغطى بها سطح الصحن تعدل الاطراف ويزين ويثقب ثقوباً قليلة السطح بقطع العجينة المتبقية ويدهن السطح بالبيض
ـ يخبز في فرن درجة حرارته ٤٢٥ ف حتى تحمر العجينة ثم يقدم ·

ملاحظة :

يمكن الاستغناء عن العجينة المستخدمة لتبطين القالب والاكتفاء بالعجينة التي تغطي السطح ·

عيش الباجلة



رز بالربيان على الطريقة الصينية

المقادير :

٢ كوب أرز
½ كوب بازيلا أو فاصوليا مقطعة
كوب ربيان منظف (حوالى ½ كيلو ربيان بقشوره)
¼ كوب جزر مقطع مكعبات صغيرة
٢ بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة
½ كوب بطاطه مقطعة مكعبات صغيرة
(يمكن الاستغناء عنها) ٠
بيضتان مخفوقتان متبلتان بالملح والفلفل
٣ ملاعق أكل فلفل اخضر بارد مفروم
½ كوب فطر مقطع شرائح
قليل من الشعرية
٣ ملعقة أكل صلصة الصويا
٢ ملعقة أكل ذرة مفرية ٠
بهارات لسلق الربيان (عود دارسين عودان قرنفل وحبتان فلفل اسود ورشة كركم)
قطعة صغيرة من الزنجبيل مدقوقة
٢ فص ثوم
دهن للقلي ٠

الطريقة :

١ ــ يغسل الربيان جيدا يوضع في قدر متوسط ثم يضاف اليه حوالى كوب ماء والبهارات وفص ثوم مقطع ويوضع على نار متوسطة يترك حتى يغلي الماء لمدة دقيقة واحدة

٢ ــ يصفى الربيان مع الاحتفاظ بماء السلق وتقطع كل ربيانه افقيا الى قسمين متطابقين ٠

٣ ــ فى قدر متوسط يلوح (يقلب) كل من البصل والجزر والبزيلا والبطاطه والفطر فى الدهــن على نار متوسطة حتى يشقر لونها ٠

٤ ــ يضاف الربيان والزنجبيل ويضاف قليل من الدهن اذا لزم الامر ويقلب المزيج جيدا ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة ٠

٥ ــ يرفع خليط الربيان من القدر وتضاف الشعرية وتقلى حتى يحمر لونها ثم يضاف الارز ويقلب فى الدهن المتبقى على نار هادئة حتى يبدأ الارز بالالتصاق بقاع القدر يضاف اليه ماء السلق المملح بحيث يغطى سطح الارز ويرتفع عنه قليلا ٠ يذاق ويعدل الطعم ٠

٦ ــ يترك ليغلى على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر ويترك على النار لمدة ١٥ دقيقة

٧ ــ يقلى البيض المخفوق فى مقلاة صغيرة حتى يجمد ثم يرفع عن النار ويقطع قطعا صغيرة كما يمكن اضافة البيض المخفوق فى خطوة ٩ مع صلصة فول الصويا ٠

٨ ــ يضاف خليط الربيان والبيض الى الارز ويحرك الخليط بواسطة شوكة كبيرة حتى يختلط ويرش عليه صلصة الصويا مع استمرار التحريــك بواسطة الشوكة ويغطى ويترك المزيج على نار هادئة لمدة ٥ــ١٠ دقائق

٩ ــ يقدم حارا مع صلصة الصويا ٠

للتنويع :

يمكن استبدال الربيان فى الوصفة بنفس المقدار فى الدجاج المسلوق المقطع او شرائح لحم البقر المحمرة (طولها ٢ سم عرضها حوالى ١ سم) ٠

ملاحظة :

يمكن استبدال الارز فى الوصفة السابقة بالجريش على ان يشفف (انظر مجبوس اللحم بالجريش وعلى ان يضاف ماء يتساوى مع سطح الجريش فى خطوة ٥

الأطباق الرئيسية الخليجية

اللحوم :

القوزي ٠
مجبوس اللحم ٠
مجبوس اللحم بالجريش ٠
برياني اللحم ٠
مصلي اللحم (في قاعته) ٠
مصلي الدجاج ٠
مصلي السمك ٠
المرقوق ٠
الكبوط ٠
صالونة اللحم ٠
ثريد اللحم ٠
الهريس
الباجة
مرقة البامية على الطريقة العراقية ٠
كبة العيش مع اللحم على الطريقة العراقية

الدجاج :

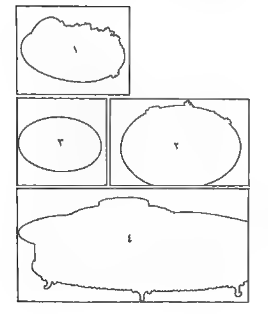
مجبوس الدجاج ٠
مجبوس الدجاج بالجريش ٠
مضروبة الدجاج بالجريش٠
صالونة الدجاج مع البيض السليق٠٠

السمك :

مجبوس السمك المحشي ٠
الميدم ٠
الميدم بالجريش ٠
برياني السمك ٠
برياني الربيان
السمك المقلي
السمك المشوي
صالونة السمك (المطفي)

الربيان :

مجبوس الربيان
مجبوس الربيان بالجريش
المربين ٠
صالونة الربيان
جباب الربيان
اليبولة ٠



١ السمك المقلي
٢ المضروبة
٣ المربين
٤ القوزى


الأطباق الرئيسيّة
الخليجيّة

اللحوم والدجاج والربيان والاسماك المجمدة

مع انشغال المرأة في الحياة العملية الحديثة وخروجها للعمل وابتعاد مناطق السكن عن الاسواق بسبب توفر وسائل النقل لدى معظم البيوت، ظهرت الحاجة الملحة الى شراء مستلزمات البيت من اللحوم وغيرها بكميات كبيرة وحفظها في الفريزر.

قبل استخدام هذه اللحوم او الطيور او الاسماك يجب اتاحة الفرصة لاذابة الجليد تماما ·

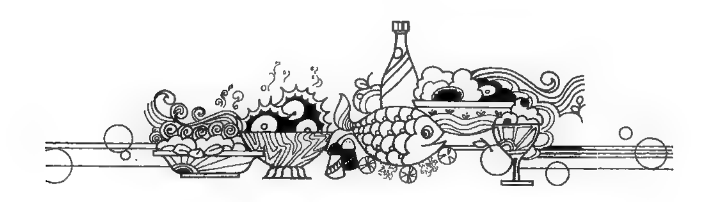
وذلك بوضعها في الطبقة السفلى من الثلاجة في قدر او صحن عميق ، قبل اعداد الطبق بليلة او في المطبخ اذا استلزمت الحاجة اذابتها بسرعة اكبر · يجب تحاشي وضعها في الماء الحار لان ذلك يفقدها الكثير من النكهة والفائدة الغذائية ·

الايدام كلمة تشمل اللحم أو الدجاج أو الربيان أو السمك أو الكباكب ··أو أي نوع من اللحوم يحضر · ونسبة الايدام الى الارز أو الصالونة تعتمد كثيراً على الحالة الاقتصادية والذوق الشخصي للمحضر · فمع ارتفاع مستوى دخل الفرد وزيادة الوعي الثقافي الغذائي ازدادت نسبة الايدام الى كمية المواد الاخرى المستخدمة عن ما كانت عليه سابقاً ·

قبل استخدام اللحوم والطيور والربيان التي تم اذابة الثلج عنها يفضل دعكها بالطحين وقليل من الملح وتركها فيه لمدة ١٠ ــ ٢٠ دقيقة ثم تغسل جيدا وتطبخ وذلك لان الطحين والملح يمتصان الروائح الغير المستحبة كالزفرة او الروائح الناتجة عن حفظها في الفريزر ·

عند سلق اللحم يجب طبخه مع الماء اولا حتى تطفو الزفرة (الزبد البني اللون) وبعد ازالتها تضاف البهارات وقليل من البصل المفروم وشرائح الثوم · ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، ثم يضاف الملح ·

عند سلق الربيان يفضل غسله جيدا ثم تقطع الرؤوس يدعك بالطحين والملح ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل جيدا ويسلق بالقشر مع قليل من الكركم والدارسين والفلفل الأسود ثم يصفى ويقشر حال نضوجه وذلك حتي لا ينكمش ويجف. كما يفضل سلقه لمدة بسيطة قبل قليه عند الرغبة في اعداد الربيان المقلي وذلك ليحافظ على ليونته .



القـــوزي

يعـد القـــوزي في المناسـبـات الخـاصــة كالأعيـاد ، وكذلك للاحتفـاء بضيف عـزيز ويمثـل القـوزي الكرم العربي الخليجي الأصيل.

المقادير :

خروف صغير العمر ٨ – ١٠ كيلو

ملعقة أكل كركم

ملعقة أكل بهارات منوعة

ملعقة أكل كزبرة وكمون (محمصة ومطحون)

٤ فص ثوم كبير

ملعقة زنجبيل أخضر مفروم

ملعقة صغيرة مسحوق هيل

ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملح حسب الذوق

فلفل أسود

١ كـوب مـاء ورد تنقع فيـه ١ ملعـقـة صـغـيرة زعفران ، أو مـا يكفي لاكسـاب مـاء الورد لونا أصفر فاقعا

ملعقة ليمون أسود مطحون (اختياري)

الحشو : –

٨ اكواب أرز أو حسب حجم الخروف

١٢ – ١٨ بيضة مسلوقة أو حسب عدد المدعوين

٤ – ٦ أعواد دارسين و ٨ حبات هيل مفتوحة جزئياًو ٨ حبات فلفل أسود وبضع أعواد قرنفل

١½ – ٢ كـوب نـخي عـيش (حـمـص مـفلق) مـسلوق ومصفى

١¼ كوب لوز ، كوب كشمش حسب الرغبة أو بخاره منقوعة في الماء

٦ اكواب بصل مفروم

٢ – ٣ ملاعق أكل مسحوق ليمون أسود أو حسب الذوق

٤ – ٥ فصوص ثوم

٢ ملاعق صغيرة كركم

١½ ملعقة أكل بهارات منوعة أو حسب الذوق

١½ –٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

½ كوب ماء ورد منقوع فيه زعفران كافي لاكسابه لونا أصفر فاقعا

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

باقة كزبرة خضراء مفرومة

٤ – ٦ ملعقة أكل دهن أو حسب الحاجة

لدعك القوزي :

٢ كوب صبار (تمر هندي) منقوع في ٢½ كوب ماء او ½ كوب مسحوق ليمون أسود + كوب ماء ورد وملعقة صغيرة زعفران ٢ ملعقة أكل مسحوق هيل

الطريقة :

١ – يغسل القـوزي وينظف الراس جيـداً ثم يجـفف باستخدام فوطة نظيفة او ورق المطبخ الخاص.

٢ – تدق البـهارات والثـوم وعـصـيـر الليـمـون والملح والزنجبيل.

٣ – يدعك الخـروف جـيـداً من الداخل والخـارج بالبهارات والزعفران وماء الورد ثم يغطى ويترك جانباً لمدة لا تقل عن ٤ ساعات.

طريقة اعداد الحشو :

٤ – يدق الثوم مع الملح وبهارات الحشو وعصير الليمون.

٥ – في قدر كبير يقلب البصل حتى يبدأ بالالتصاق في قاع القدر. يرش بالماء ويقلب ويعاود الرش كلما التصق البصل بقاع القدر حتى يحمر لونه ويلين.

٦ – يضـاف الدهن ويقلب البـصل ثم يضـاف مـزيج الثوم النخي والبـهارات والليمـون الأسـود واللوز ويقلب المزيج جيداً لبضع دقائق.

٧ – تضـاف الكزبرة الخضـراء ويقلب المزيج ثم يرش عليه قليل من مـاء الورد والزعفران والبـخارة ، ويغطى جيداً ويتـرك على نار هادئة جداً لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق ويفضل وضع قطعة مـعدنية تحت القدر.

٨ – يملأ قدر كبير حتى ثلثيه بالماء يضاف اليه ٣ أو ٤ أعواد دارسين ويضع حبات هيل مفتوحة جزئياً يغلى الماء ثم يضاف الملح حسب الذوق.

٩ – يضاف الأرز ويغلى حتى يطفو الأرز إلى أعلى ويستوي نصف استواء ويجب أن لا يترك ليلين لأنه سوف يطبخ بعد أن يحشى به القوزي.

١٠ – يصفى الأرز ثم يضاف إلى باقي مقادير الحشو والبيض ويقلب المزيج بتأني حتى يختلط الأرز بباقي مقادير الحشو ، يضاف ماء الورد ويغطى القدر ويترك على نار هادئة جداً لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحته.

١١ – أثناء ذلك يصف الجريد في قاع قدر القوزي ويصب ماء حار بحيث لا يغطي الجريد.

١٢ – يحشى القوزي بالحشو ويخاط بطنه جيداً وتغلق فتحة الشرج بأستخدام ثمرة بطاطة كبيرة ويدعك سطحه جيداً بخليط الصبار أو مسحوق الليمون الأسود وماء الورد والزعفران، ثم يوضع مع الرأس بتأني فوق الجريد ويغطى القدر بإحكام ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويلين (حوالي ٣½ – ٤ ساعات أو اكثر) حسب حجم الخروف وعمره ونوعه. ويعاد دعكه بخليط الصبار أو الليمون الأسود مرة أو مرتان أثناء الطهي.

١٣ – يرفع القوزي من القدر بتأني ويوضع في صينية كبيرة ويفتح بطنه يوضع الرأس وتزال حبة البطاطة ، ثم يقطع اللحم ويقدم مع الحشو.

مجبوس اللحم

اشهر الأطباق الخليجية على الاطلاق

المقادير :

كيلو لحم غنم مع العظم مقطع إلى ٥ – ٦ قطع
٥ أكواب أرز منقى ومغسول
ومنقوع في ماء مع قليل من الملح ثم يصفى
٢ ليمونة سوداء مثقوبة
٤ – ٥ حبات هيل مفتوحة جزئياً
عود دارسين
حبتين فلفل أسود
عودان مسمار
¼ ملعقة صغيرة كركم
٢ فص ثوم مقطع شرائح
ملعقة أكل بصل مفروم
٢ – ٣ فص ثوم
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة أكل بهارات منوعة
ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص مطحون
رشة هيل
قليل من عصير الليمون
قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ¼ كوب ماء ورد

مقادير الحشو :

١½ كوب بصل مفروم
٣ ملاعق اكل نخي عيش (حمص مفلق)
١½ ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون
¼ كوب لوز مسلوق ومقشر حسب الرغبة
¼ كوب كشمش
فص ثوم (اختياري)
رشة هيل
¼ ملعقة صغيرة بهارات منوعة و ½ ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص مطحون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
رشة كركم إذا لزم الأمر

الطريقة :

١ – يسلق النخي في الماء العذب حتى ينضج يضاف اليه ملح حسب الذوق ويترك جانباً.

٢ – يزال الشحم الزائد ثم يغسل اللحم جيداً ويوضع في قدر متوسط يضاف إليه ماء بحيث يغطيه ويوضع على النار ويترك حتى يغلي وتظهر الزفرة (الزبد) على سطح الماء . تزال الزفرة.

٣ – تضاف البهارات الصحيحة ورشة الكركم وملعقة اكل

بصل وشرائح الثوم ، تخفف النار ويغطى القدر ويترك حتى ينضج اللحم على أن يزاود بالماء بحيث يتبقى ٧ أكواب تقريباً من مرق اللحم بعد نضجه

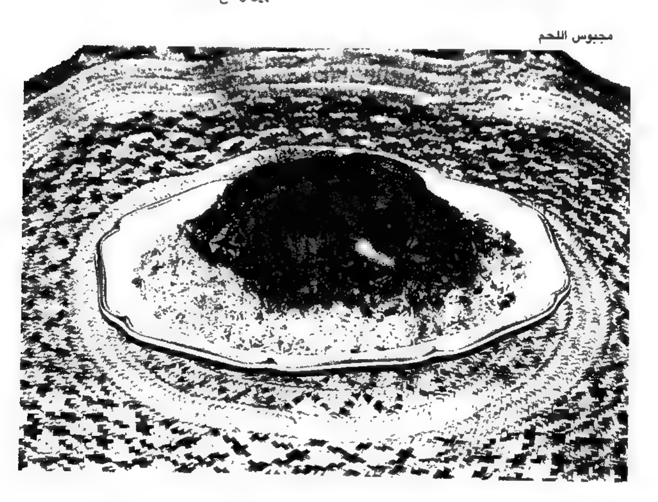
٤ – يضاف الملح حسب الذوق ويضاف الليمون الأسود ويطبخ اللحم لمدة ١٠ دقائق اضافية ثم يرفع اللحم.

٥ – أثناء سلق اللحم يعد الحشو وذلك بتقليب البصل في قدر متوسط على نار متوسطة حتى يبدأ في الالتصاق بقاع القدر ، يرش بالماء ويقلب وتعاد العملية كلما التصق البصل حتى يلين البصل ويصبح لونه بنياً.

٦ – تضاف ٢ – ٣ ملاعق أكل دهن ويقلب البصل ، تخفف النار وتضاف البهارات والليمون الأسود المطحون والثوم والنخي واللوز والكشمش والكركم والملح ويقلب جيداً ثم يرش بقليل من ماء الورد ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ، يصفى الأرز المنقوع ويترك في المصفاة.

٧ – أثناء ذلك يدق الثوم ، وعصير الليمون والملح والبهارات، يدعك اللحم بخليط البهارات والثوم والبعض يفضل الاكتفاء برش اللحم بالكزبرة والكمون المحمص المطحون مع قليل من مسحوق الهيل والملح.

مجبوس اللحم



٨ – يرفع الحشو من القدر ويضاف ٣ – ٤ ملاعق دهن وترفع ثم يحمر اللحم تحميراً خفيفاً ويرفع جانباً مع اضافة الدهن إذا لزم الأمر ، مع مراعاة عدم حرق اللحم.

٩ – يضاف قليل من الدهن وتقلى ٣ ملاعق أكل بصل مفروم + ملعقة صغيرة من خليط الثوم والبهارات ثم يضاف الأرز ويقلب حتى تتغلف حباب الأرز.

١٠ – يصب عليه مرق اللحم المغلي المصفى بحيث يغطيه ويرتفع قليلاً . يضاف الليمون الأسود ويقلب برفق.

١١ – يغطى القدر ويترك على نار هادئة جداً وتوضع قطعة معدنية تحته ويترك لمدة ١٥ دقيقة أو يوضع في فرن هادىء.

١٢ – يقلب الأرز بشوكة كبيرة ثم يدفن الحشو في جزء منه ويصف اللحم على سطح الأرز ويرش ماء الورد على الأرز واللحم ، يغطى القدر ، ويترك على نار هادئة جداً أو في فرن دافىء لمدة ٢٠ دقيقة اضافية على الأقل

١٣ – يسكب الأرز ويغطى بالحشو وتصف عليه قطع اللحم ويقدم مع الدقوس.

مجبوس اللحم بالجريش

– تتبع نفس الطريقة السابقة ويستعاض عن الأرز بالجريش بعد أن يشفشف وذلك بتقليبه في مقلاة ثقيلة على نار هادئة حتى تظهر رائحته المميزة ، ويحمر لونه قليلاً ويجب مراعاة عدم حرقه.

– عند إضافة المرق إلى الجريش يجب أن يتساوى معه في السطح قبل الغلي.

برياني اللحم

طبق محبوب في الخليج دخل إلى السفرة الخليجية من المطبخ الهندي.

المقادير :

كيلو لحم مع العظم مقطع إلى قطع متوسطة أو ٣/٤ كيلو هبرة مقطع مكعبات (٣ سم٣).

٣ – ٤ أكواب أرز منقى ومغسول ومنقوع في ماء بارد مع قليل من الملح.

٢ عود دارسين ، ٣ حبات فلفل أسود ، ٢ هيل مفتوحة جزئياً.

٢ عود مسمار ، ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات (لسلق اللحم).

رشة كركم . ورقة غار (اختياري)

فص ثوم مقطع شرائح وقليل من البصل المفروم.

قليل من البهارات المنوعة.

حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع.

حبة بطاطة مقطعة مكعبات ١ سم٣.

بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة.

٣ بصلات كبيرة مفرومة.

حبة طماطم كبيرة مقطعة إلى أربع قطع أو ٨ قطع ويفضل تقشيرها .

فلفلة خضراء حارة مفرومة.

١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم.

ملعقة صغيرة بهارات منوعة.

قليل من مسحوق الدارسين والكمون والكزبرة الجافة.

٢ – ٣ فص ثوم كبير.

كوب روب.

ملعقة صغيرة ملح.

بضع قطرات من عصير الليمون.

٣ حبات هيل مفتوحة جزئياً . عود دارسين . ٣ – ٤ حبات فلفل أسود صحيح (لسلق الأرز).

بضعة خيوط زعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد.

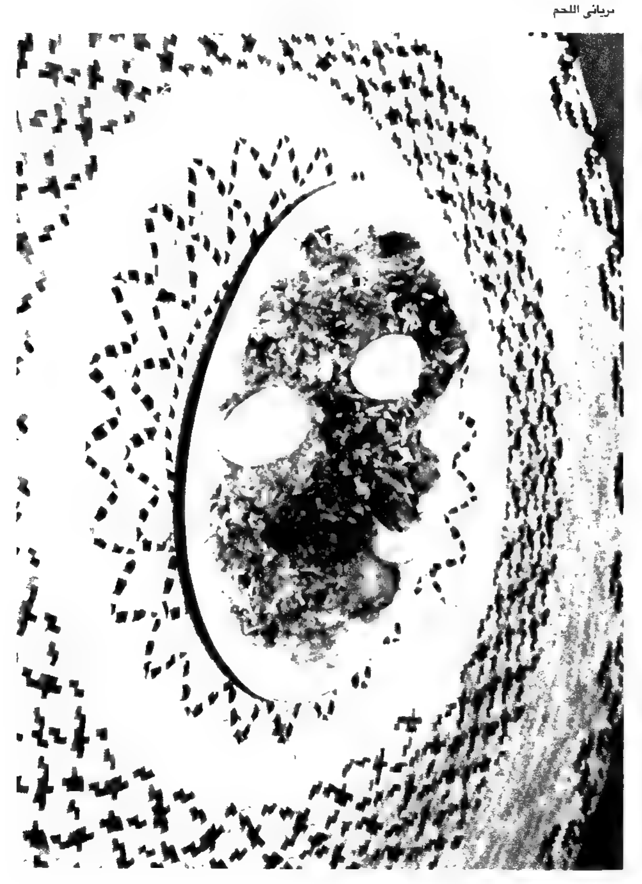
باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة.

قليل من النعناع المفروم.

مكسرات (لوز أو كازو) محمصة حسب الرغبة ويفضل نقعها في الزعفران وماء الورد قبل اعداد البرياني بمدة ٦ ساعات على الأقل.

٤ – ٦ بيضات مسلوقات مشققات بسكين ومنقوعات في قليل من الزعفران وماء الورد.

دهن حسب الحاجة.



الطريقة :

١ ـ يوضع اللحم فى قدر متوسط ويضاف الماء بحيث يغطي اللحم ويترك على نار متوسطة ثم تزال الزفرة ، تضاف البهارات الصحيحة والمنوعة وفص ثوم مقطع شرائح وقليل من البصل المفروم ، يغطى ويترك على نار هادئة عندما ينضج اللحم يضاف الملح والكركم ويترك على نار هادئة مع رفع غطاء القدر حتى ينشف الماء او يترك منه حوالي ¼ كوب ٠

٢ ـ اثناء ذلك يفرم البصل وتقطع البطاطة الى ٤ او ٨ قطع حسب الحجم ثم تقلى . تقطع الطماطة ويدق الثوم مع الملح والبهارات وعصير الليمون والزنجبيل ويسمى هذا الخليط (المصاله) ٠

٣ ـ يقلى البصل المفروم فى الدهن (٣ ـ ٤ ملاعق أكل) فى نفس القدر الذى سلق فيه اللحم وذلك بعد تجفيف القدر جيداً ثم تضاف البهارات المدقوقة مع الثوم والملح والبهارات والزنجبيل والنعناع والفلفل الاخضر والدارسين ومسحوق الكزبرة ويقلب المزيج لمدة ٢ـ٣ دقائق ٠ يضاف الروب والطماطة والبطاطة واللحم ويقلب ثم يغطى القدر وتخفف النار ويترك اللحم فيه لمــدة ٣ ـ ٥ دقائق او حتى يتشرب ويبقى قليل من السائل ثم يضاف البيض ٠ يقلب بتأني ثم يرفع المزيج والسائل من القدر ٠

٤ ـ اثناء ذلك يملء قدر متوسط حتى ثلثيه بالماء ويغلى مع عود دارسين والفلفل الاسود الصحيح والهيل وعندما تغلي يضاف الملح والارز ويقلب من اسفل الى اعلى حتى لايلتصق الارز بالقاع يصفى الارز عندما يستوى نصف استواء (انظر الشيلاني) ٠

٥ ـ تقلى مكعبات البطاطة وشرائح البصل وتصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد ٠

٦ ـ يرص ¼ مقدار الارز فى قعر القدر المستخدم لاعداد المصالة واللحم ثم تصف قطع اللحم والبطاطه والبيض ويصب عليها السائل المتبقي من المصاله ٠

٧ ـ يصب باقي الارز وتغرس فيه حبات الهيـل المفتوحه جزئيا واعواد الدارسين وورقة الغار ٠

٨ ـ تصف قطع البطاطة المقلية والبصل والمكسرات على السطح بـ ٢ـ٣ ملاعق اكل من الدهن الحار الذى تم فيه قلى البصل ويرش بماء الـورد والسائل المتبقى من سلق اللحم يغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا ليترسى لمدة لا تقل عن ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ٠ أو يوضع في فرن هادىء ٠

٩ ـ يسكب بوضع الارز الموضوع فوق اللحم ثم الارز الموجود فى قاع القدر عليه ثم قطع اللحم والبطاطة والبيض ويرش السطح بالبطاطة المقلية وشرائح البصل المقلية والمكسرات المقلية مثـل اللـوز والكازو ٠

ملاحظة :

البعض يفضل تحمير اللحم تحميرا بسيطا بعد طبخه مع المصالة فى (٣) ثم تتبع نفس الطريقة ٠

برياني الدجاج

تتبع نفس طريقة تحضير بريانـــى اللحــم مع الاستعاضة عن اللحم بدجاجة متوسطة الحجم تقطع الى ٤ او ٨ قطع حسب الرغبة تغسل جيدا وتدعك بخليط البهارات والثوم ٠ تحمر تحميرا خفيفا وترفع من القدر ٠

تتبع باقى الطريقة من الخطوة ٢ ويضاف الدجاج بدلا من اللحم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة ١٥ـ٢٠ دقيقة او حتى ينضج الدجاج ويختفى اللون الوردي من داخله (يمكن اختبار احدى القطع) ٠ على ان يزاود بقليل من الماء كلما لزم الامر ٠ بعدها تتبع الطريقة كما فى برياني اللحم تماما ٠

مصلي اللحم (في قاعته)

أو مشوي الجدر

اشهر وألذ الأطباق الخليجية الرئيسية

المقادير :

كيلو لحم مع العظم مقطع الى ٤ـ٥ قطع كبيرة ٠

٣ ـ ٤ اكواب ارز منظف ومغسول منقوع في ماء بارد مع قليل من الملح

٣ بصــلات متوسطــة مقطعــة على شكل حلقات او شرائح ٠

حبتان بطاطة متوسطة مقشرة ومقطعة الى نصفين او شرائح مستديرة سميكة ٠

٣ حبات طماطة متوسطة مقطعة الى نصفين او مفرومة حسب الرغبة ٠

٤ حبات هيل يضغط عليها لتفتح جزئيا ٠

٣ حبات فلفل اسود صحيح ٠

٢ عود دارسين ٠

٢ عود مسمار ٠

٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة ملح حسب الذوق ٠

٢ فصوص ثوم او حسب الرغبة ٠

٣ـ٤ ملاعق اكل دهن ٠

قليل من خيوط الزعفران منقوعة في ١/٤ كوب ماء ورد (اختياري) ٠

فلفلة خضراء حارة مفرومة (اختياري)٠

١/٤ ملعقة اكل ليمون اسود مطحون (اختياري)



مصلي اللحم

الطريقة :

١ ــ يغسل اللحم جيدا ويزال الشحم ثم يوضع في قدر متوسط ويضاف اليه ماء بحيث يغطيه . يوضع القدر على النار وتزال الزفرة . عندما يغلي الماء ، تضاف البهارات الصحيحة الفلفل الاسود وعود دارسين وحبتان هيل وفص ثوم مقطع شرائح وقليل من البصل .

٢ ــ تخفف النار ويغطى القدر ويطبخ حتى يقارب اللحم على النضج يضاف الملح حسب الذوق ويترك على النار لبضع دقائق بدون غطاء .

يصفى اللحم ويحتفظ بماء السلق ويغلى حتى يتبقى ½ كوب منه .

٣ ــ يوضع قدر متوسط يحتوي على ماء لثلثيه على النار حتى يغلي الماء .

٤ ــ يحمر البصل والبطاطة في الدهن لبضع دقائق ويفضل استخدام نفس القدر الذى تم فيه غلي اللحم ثم يضاف اللحم والثوم المدقوق والفلفل مع قليل من الملح ويقلب لبضع دقائق ثم تضاف الطماطة ، يقلب ويصب على المزيج ¼ كوب من ماء السلق ثم يغطى القدر ويترك لمدة ٥ــ١٠ دقائق على نار هادئة (يمكن دق الثوم مع البهارات والملح ودعك اللحم به قبل تحميره) .

٥ ــ اثناء ذلك يغلى الارز في الماء المغلي المملح ويضاف اليه عود دارسين ويضع حبات هيل . يترك ليستوى نصف استواء ثم يصفى (انظر الشيلاني) .

٦ ــ يوضع الارز على اللحم ويرش عليه الماء المتبقي من السلق وماء الورد ثم يقفل باحكام ويترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة على الاقل ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر .

٧ ــ يسكب في صحن التقديم ويصف عليه اللحم وقطع البطاطة والطماطة .

مصلي الدجاج

يستعاض عن اللحم في الوصفة السابقة بدجاجة متوسطة ومغسولة جيداً . مقطعة ٤ ــ ٨ قطع . تلغى خطوة ١ ــ ٢ وتتبع باقي الطريقة مع اضافة الدجاج في خطوة ٤ بدلا من اللحم ، يحكم غطاء القدر حتى ينضج الدجاج مع مزاويته بالماء كلما لزم الامر ثم تتبع باقي الطريقة

مصلي السمك

ــ يستعاض عن اللحم في الوصفة السابقة بنفس المقدار من السمك ويفضل الكنعد او الصبيطي او الصافي . ينظف السمك وتزال القشور ويقطع السمك الكبير على شكل حلقات سمكها ٣ سم في خطوط موازية لرأس السمكة .

ــ تدعك قطع السمك بخليط البهارات والملح وعصير الليمون والثوم ، وتضاف باقة كزبرة خضراء مفرومة وملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري المفروم .

ــ تلغى خطوة ١ و٢ وتتبع الطريقة من خطوة ٣ ويترك القدر المغطى على النار حتى ينضج السمك ويجب مراعاة عدم طبخه اكثر من اللازم يضاف قليل من الماء اذا لزم الامر ويقلب من حين الى آخر .

ــ بمجرد وان ينضج السمك يضاف اليه الارز كما في خطوة ــ ٦ ــ وتتبع باقي الطريقة .



المرقوق

صنف بدوي مفضل خصوصا فى الكويت ومنطقة نجد فى السعودية ٠

المقادير :

½ كيلو لحم غنم مع العظم مقطع الى ٤ ـ ٥ قطع ٠
باذنجانة مقطعة طوليا أو قرعة ٠
بصلة كبيرة مفرومة ٠
٢ فص ثوم مقطع مدقوق مع قليل من الملح ٠
٢ حبة طماطة كبيرة مقطعة ٠
علبة صغيرة معجون طماطة ٠
٢ ـ ٣ ملعقة أكل دهن أو حسب الحاجة ٠
١ ½ ملعقة صغيرة بهارات منوعة ٠
½ ملعقة صغيرة ، كزبره وكمون محمص ومطحون ٠
عود دارسين + ٤ حبات فلفل أسود + ٢ عود مسمار ٠
ليمون أسود صحيح حسب الذوق ٠
فلفل أخضر حار (اختياري) ٠
فلفله خضراء باردة كبيرة مقطعة (اختياري)

العجينة :

كوب طحين لجميع الاستعمالات + كوب طحين رقم ٢ ٠
أو ٢ كوب طحين رقم ـ ٢ ـ
١ ½ ملعقة أكل دهن (اختياري) ٠
رشة ملح ٠
ماء كافي للعجن ٠
ملعقة أكل دهن سائح لدهن الاقراص ٠

الطريقة :

١ ـ ينخل الطحين للتخلص من قطع النخالة الكبيرة ثم يضاف الملح وتعمل حفرة فى وسط الطحين يصب فيها الدهن ٠

٢ ـ يضاف الماء تدريجيا مع العجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن رقها تقسم ٠
العجين الى كرات صغيرة ثم ترق كل منها على حدى على شكل دوائر صغيرة ٠

٣ ـ او ترق العجينة على سطح مرشوش بالطحين بحيث تكون رقيقة جدا (١ مم) تقريبا ٠

٤ ـ ثم تقطع على شكل دوائر قطرها ٦ سم (باستخدام كوب أو قطاعة) ٠

٥ ـ تفرد الدوائر للمرة الثانية على سطح مرشوش بالطحين ٠ تدهن اليد بالدهن وتقلب اقراص العجينة بين اليدين مع الضغط عليها لفردها ٠ ترش الدوائر بقليل من الطحين حتى لا يلتصق بعضها البعض ثم تصف وتغطى بمنخل كبير أو تور وتترك لتجف تماما أما فى الشمس او يمكن اعداد العجينة قبل ٢٤ ساعة من اعداد المرقوق وتترك الدوائر لتجف خلال الليل ٠

٦ ـ يغسل اللحم جيدا ثم يسلق مع رفع الزفرة كلما ظهرت ٠ تضاف رشة من البهارات المطحونة وجميع البهارات وكذلك الثوم المقطع شرائح وملعقة أكل بصل مفروم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يقارب اللحم على النضج ٠

٧ ـ يصفى اللحم جيدا مع الاحتفاظ بماء السلق ٠

٨ ـ يحمى الدهن فى قدر كبير ويقلب فيه البصل والثوم حتى يلين يضاف اللحم ويقلب تضاف الخضروات والبهارات والفلفل الاخضر ٠ ويقلب المزيج جيدا على نار متوسطة ثم يغطى القدر ويترك لمدة ٥ دقائق على نار هادئة ٠



٩ ــ يضاف المعجون ويقلب المزيج ثم يضاف المرق والليمون الاسود الصحيح المثقب ويترك على النار حتى يغلي المرق ويتكون مرق خفيف (يمكن اضافة ماء حسب الحاجة) • يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى تقارب الخضروات على النضوج (١٥ دقيقة) ثم يملح حسب الذوق •

١٠ ــ تسقط دوائر العجين اليابسة الواحدة تلو الاخرى وتخفف النار تضاف الكزبرة والكمون المحمص ، ويترك القدر المغطى على نار هادئة حتى ينضج العجين مع مراعاة تقليبه بتأني من حين لآخر حتى لا يلتصق بالقاع •

١١ ــ يسكب فى اواني عميقة وتصف عليه قطع اللحم

المرقوق.



والخضروات ٠

ملاحظة :

يمكن استبدال العجينة في الوصفة السابقة بخبز السنبوسة الجاهز وذلك بعد تقطيعه الى نصفين ويضاف في خطوة ١٠ بدلا من العجينة ٠

ـ البعض يعد المرق بطريقة اخرى حيث يقلب البصل المفروم مع اللحم على نار متوسطة حتى يلين البصل ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة ٠

ـ بعدها يضاف الدهن ويقلب اللحم والبهارات والثوم والطماطة والباذنجان والفلفل ويقلب جيدا ٠

ـ يضاف ماء كاف لنضج اللحم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة ويزاود بالماء بقدر ما يلزم لنضج اللحم ٠

ـ يضاف الماء ومعجون الطماطة والليمون الاسود المثقب بحيث يتكون مرق خفيف يغطى ويترك على نار متوسط لمدة ١٥ دقيقة ٠

ـ يضاف الملح ويعدل الطعم ثم تسقط دوائر العجين وتتبع نفس الطريقة المذكورة سابقا ٠

الكبوط

طبق مغذي يقدم للوالدة في فترة النفاس ٠

المقادير :

نفس مقادير مروق المرقوق مع الاستغناء عن الفلفل الاخضر والباذنجان ٠

مقادير العجينة :

٢ كوب طحين رقم ٢ أو كوب طحين لجميع الاستعمالات

+ كوب طحين رقم (٢) ٠
رشة ملح ملعقة اكل دهن ٠
ماء كافي للعجن ٠
ملعقة أكل دهن (اختياري)

الحشو :

٢ ـ ٣ بصلة كبيرة مفرومة (٢ كوب) ٠
½ كوب نخي مفلق مسلوق (نخي عيش) ٠
ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون ٠
٤ ملاعق أكل كشمش (اختياري) ٠
باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومه ناعما (اختياري)
ملعقة صغيرة بهارات منوعة
قليل من مسحوق الهيل (اختياري)
ملح حسب الذوق ٠

الطريقة :

١ ـ يعد المرق كما في المرقوق ٠

٢ ـ في مقلاة أو قدر صغير يقلب البصل على النار ويرش بقليل من الماء كلما التصق بقاع القدر ٠ تعاد العملية حتى يلين البصل ويحمر لونه ٠

٣ ـ تضاف البهارات والهيل والملح والنخي والليمون الاسود والكشمش والكزبرة المفرومة ويقلب على النار ويعدل الطعم حسب الذوق ٠

٤ ـ يضاف قليل من الدهن (ويمكن الاستغناء عنه) ويقلب جيدا ويغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة ٥ دقائق ٠

٥ ـ تعد العجينة كما في المرقوق وترق رقيقة جدا (١ ـ ٢ ملم) ثم تقطع دوائر صغيرة جدا (٣ ـ ٤ سم) ٠

٦ ـ تبل اليد بالماء أو تدهن بقليل من الدهن وتحشى الدوائر باستخدام ملعقة صغيرة جدا يوضع بها ما يكفي من الحشو ويضغط بالملعقة ثم تبل أو تدهن الاطراف وتشكل العجينة على شكل نصف دائرة وتضغط وتشكل الاطراف لقفلها ٠

٧ ــ تسقط فى المرق الذى يغلي وتترك على نار هادئة جدا مع مراعاة عدم تقليبها حتى لا تتفتح ٠

٨ ــ يسكب فى اطباق عميقة وتصف قطع اللحم على السطح ٠

ملاحظة :

١ ــ يمكن تقسيم العجينة بطريقة اخرى وهى بل اليد أو دهنها ثم تؤخذ كرات صغيرة من العجين تقعر تحشى وتقفل على شكل كرات أو أنصاف دوائر حسب الرغبة ٠

٢ ــ البعض يفضل حشو الكبوط بالحشو المفروك أى تخلط جميع مقادير الحشو وتفرك بالملح حسب الذوق وتغطى وتترك جانبا ثم تستخدم دون طبخها ٠

صالونة اللحم مع الخضار

المقادير :

٣/٤ كيلو لحم غنم مع العظم مقطع الى ٤ ــ ٥ قطع متوسطة ويفضل الضلوع او الرقبة ٠
حبة بطاطة كبيرة
باذنجانة متوسطة
١/٢ قرعة أو بوبر
فلفل اخضر بارد او حار حسب الرغبة
١/٢ كوب فاصوليا خضراء أو بامية
١ ــ ٢ ليمونة سوداء مثقبة
علبة صغيرة معجون طماطة
باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة
ملعقة اكل بهارات منوعة
٢ ــ ٣ فص ثوم
ملعقة صغيرة عصير ليمون
ملعقة صغيرة زنجبيل طري مفروم
عود دارسين
٣ ــ ٤ حبات فلفل اسود صحيح
٢ عود مسمار
١/٤ ملعقة اكل كزبرة وكمون جاف

الطريقة :

١ ــ يغسل اللحم جيدا يزال الشحم ويقطع الى ٤ ــ ٥ قطع متوسطة يسلق اللحم وتزال الزفـرة ثم تضاف البهارات الصحيحة ورشة من الكمون والكزبرة وملعقة اكل بصل مفروم وفص ثوم مقطع شرائح ٠

٢ ــ تخفف النار ويغطى القدر ويطبخ حتى ينضج اللحم ثم يرفع اللحم ويحتفظ بماء السلق ٠

٣ ــ يقلب البصل فى قدر متوسط ويرش بالماء كلما التصق بقاع القدر حتى يلين البصل ٠

٤ ــ يضاف الدهن يقلب البصل يضاف اللحم ويحمر قليلا ثم تضاف البهارات والثـوم والكزبـرة والبطاطة والخضروات ويقلب المزيج بتأني حتى تمتزج البهارات مع جميع المقادير الاخرى فى القدر ما عدى الطماطة ومعجون الطماطه ٠

٥ ــ تضاف الطماطة ومعجون الطماطة ويقلب المزيج ويمكن غلق القدر وتحريكه من اسفل الى اعلى لخلط المقادير داخله ٠

٦ ــ يوضع القدر على نار هادئة ويترك نصف مفتوح لبضع دقائق

٧ ــ يضاف مرق اللحم الحار والليمونة السوداء ويترك المزيج حتى يغلي لمدة ٥ دقائق مع رفع الغطاء ٠

٨ ــ تخفف النار ويترك القدر مغطى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ٠

٩ ــ يضاف الملح وعصير الليمون حسب الـذوق تضاف الكزبرة والكمون الجاف ويترك على نار هادئة جدا لبضع دقائق ٠

ملاحظة :

يمكن قلي البصل فى الدهن ٣ ثم تتبع نفس الطريقة ٠

ثريد اللحم

ثريد اللحم من الأطباق الرمضانية المحبوبة في حالة الرغبة في اعداد الثريد يضاف المزيد من ، الماء او المرق لتكوين مرق خفيف

الطريقة :

١ ـ يقطع خبز التنور ويسقط في القدر المحتوى على مرق الصالونه المغلي بعد رفع الخضروات واللحم · يقلب على النار لبضع دقائق حتى يمتص الخبز المرق كله ويصبح لينا · يضاف مزيدا من الخبز اذا لزم الامر ·

٢ ـ او يقطع خبز الرقاق ويوضع في صحن تقديم عميق ويصب عليه·المرق المصفى ويقلب حتى يمتص المرق كله

٣ ـ تصف قطع اللحم والخضروات والليمون الاسود على سطح الخبز ويقدم

الهريس

من الاطباق الرئيسية اليومية في شهر رمضان المبارك ، كما يعد الهريس في المناسبات الدينية كالناقلة وعاشوراء ومولد النبي صلى الله عليه وسلم ·

المقاديـــر :

٥ اكواب هريس (١ كيلو) ويفضل الحب الاحمر الصلب طويل الحبة

½ كيلو لحم هبرة ، ويفضل لحم البقر الطازج + عظام لاضفاء المزيد من النكهة ·

ماء مغلي

ملح حسب الذوق

للتقديم :

¼ كوب زبدة او دهن (السمن الحيواني) ، بضع حبات هيل مفتوحة جزئيا ، تمرة واحدة ·

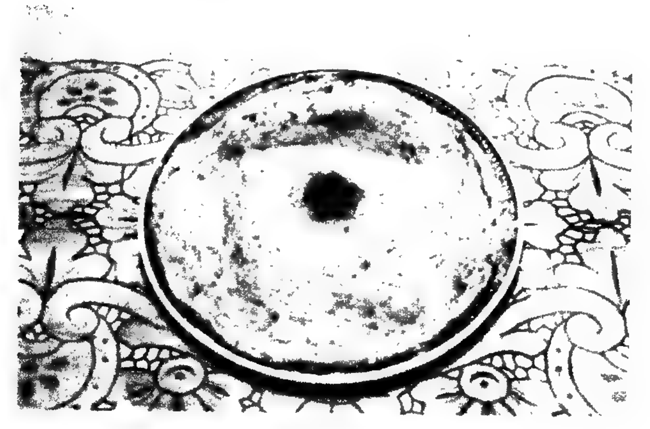
الطريقــة ·

١ ـ يغسل اللحم جيدا ويفضل دعكه بالطحين وتركه جانبا لبضع دقائق ثم غسله ، يشرح بعد ذلك باستخدام سكين حادة وينقع في الماء مع تبديل الماء بين حين وآخر للتخلص من الدم الزائد والذي قد يكون سببا في اضفاء لونا داكنا على الهريس ·

٢ ـ ينقى الحب ويدعك مع بعضه البعض تحت تيار ماء جاري ·

٣ ـ يضاف ماء حار كافي لتغطية قاع قدر الهريس بحوالي ٢سم ، يترك على النار حتى يغلي ·

الهريـــس



٤ ـ يضاف حب الهريس ويقلب المزيج ، يغطى القدر حتى يتكون البخار ·

٥ ـ يضاف ماء مغلي يكفي لتغطية الحب بحوالى ٦ سم ، يغطى القدر ويترك حتى يغلي الماء · يزال الزبد الابيض المتكون على سطح الماء ·

٦ ـ عندما تبدأ حبات الهريس فى الانتفاخ والطفو الى سطح الماء يضاف اللحم ويدفع الى الاسفل ليتغطى بحب الهريس ، يزال الزبد البنى كلما ظهر ويقلب المزيج ·

٧ ـ يغطى القدر جيدا ويترك ليتهدر على نار هادئة ويفضل وضع صفيحة معدنية اسفل القدر حتى لا يحترق الهريس ، يختبر من حين لآخر ويزاود بالماء الحار حتى ينضج اللحم جيدا ويكاد يذوب وتلين حبات الهريس وتفقد قوامها ·
فى حالة استخدام قدر الهريس الاعتيادى تستغرق عملية الطهى حوالى ٢ ـ ٣ ساعات ، فى حالة استخدام قدر البخار تضاف كمية اكبر من الماء ولا يفتح القدر الا بعد ¾ ساعة من بعد أن يصدر الصفير من صمام القدر ·

٨ ـ يضاف الملح المذاب فى كمية من الماء المغلي ويقلب المزيج جيدا ثم يغطي ويترك ليترسى لمدة ساعة على الاقل او حتى وقت التقديم ، يختبر القدر ويضاف ماء مغلي وملح عند الحاجة او تزال الشوربة المتكونة على سطح القدر اذا كانت زائدة وتقدم مع الفطور مع اللومي الاخضر وتعد شوربة فاخرة ومغذية جدا ·

٩ ـ عند التقديم يوضع قدر الهريس فوق كيس جوت (خيشة) موضوعة على الارض ويضرب الهريس باستخدام مضراب الهريس حتى يتجانس المقدار جيدا ويزاود بالماء الدافئ اثناء الضرب عند الحاجة . فى حالة اعداد كمية صغيرة من الهريس يمكن استخدام خفاقة الخبز الكهربائية ·

١٠ ـ اثناء ذلك تسيح الزبدة مع الهيل وفردة التمر والتى تستخدم للتخلص من الزبد الابيض المتكون فوق الزبدة ·

١١ ـ يصب الهريس فى صحون التقديم وتغمس ملعقة مستديرة فى الزبدة ويعدل سطح الهريس باستخدام ظهر الملعقة ، تعمل حفرة فى وسط الصحن ويصب فيها المتبقى من الزبدة ويقدم الهريس حارا ·

ملاحظـة :

- البعض يعد الهريس باستخدام لحم الغنم او الدجاج الكبير ·
- البعض يفضل تقديم الهريس بعد رش سطحه بالسكر والدارسين(القرفة) كما هو شائع فى العراق والكويت وبعض دول الخليج الاخرى ·
- عند تسخين الهريس يرش بالماء ويغطى ثم يسخن فى الفرن او بتحريكه فى قدر على النار وافضل طريقة لتسخينه هى رشه بالماء وتغطيته برقائق البلاستيك ثم يستخدم فرن ميكروويف MICROWAVE لمدة دقيقتين ·

الباجة

من الاطباق الشعبية المشهورة فى الخليج ومعظم دول الشرق الاوسط · يتناولها البعض فى الافطار فى أيام الشتاء الباردة تمتاز بقيمتها الغذائية العالية ولكن إعدادها يستلزم عناية خاصة للتنظيف ·

المقادير :

رأس خروف
٤ أرجل (كوارع)
٢ عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٤ ـ ٥ حبات فلفل اسود صحيح ·
½ كيلو لحم مع العظم أو بدونه
بصلة كبيرة مقطعة ٤ قطع
عصير ليمون أو خل
½ رأس ثوم مقشر ومقطع شرائح رفيعة
١ ـ ٢ ليمون أسود مثقب

للتقديم :

روب ، بصل أخضر ، فلفل أخضر · خبز التنور وطرشي (مخلل)

الطريقة :

١ ـ ينظف الرأس وتزال القرون ويغمس فى ماء مغلي للتخلص من الشعر ويدق على طاولة للتخلص من الاوساخ الموجودة داخل الانف ويغسل الانف والعيون جيدا · كما يمكن ايضا ازالة الفك ليتبقى المخ داخل الجمجمة واللسان وتوابعه ·

٢ ـ تزال الحوافر من الكوارع وتنظف بسكين تمرر ما بين الحوافر لازالة الشعر المتبقي والبعض يفضل كسر عظم الكوارع · فى حالة بقاء مزيد من الشعر تمرر الكوارع على النار وينظف الجزء المحروق وما قد يبقي ·

٣ ـ يدعك اللحم والرأس والكوارع بالملح والطحين وتترك جانبا لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة ·

٤ ـ أثناء ذلك يغلى ماء فى قد ركبير بحيث يغطى الرأس والكوارع واللحم · .

٥ ـ يضاف الرأس والكوارع واللحم وتزال الزفرة كلما ظهرت ·

٦ ـ تضاف البهارات والبصل والثوم وتترك على نار هادئة مع ترك الغطاء نصف مفتوح ويزداد بالماء المغلي كلما لزم الامر ويترك لمدة لا تقل عن ساعة أو ساعة ونصف ·

٧ ـ يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ٢ ـ ٣ ساعات يضاف الملح حسب الذوق وتترك الباجة حتى تتكون شوربة ذات قوام مخاطى تقريبا (لوجود الجلاتين المتوفر بين الكوارع وحول العظام) • تبرد جيداً في الثلاجة وتزال الطبقة الدهنية المتكونة على السطح عند الرغبة •

٨ ـ يقطع الخبز ويوضع في طبق تقديم كبير ويفضل استخدام طبق عميق تصب عليه شوربة الباجة وتصف عليه قطع اللحم ويقدم مع الروب والفلفل والبصل الاخضر •

في العراق وسوريا ترش الباجة باللوز والصنوبر • لاختصار مدة التحضير يمكن استخدام قدر البخار

مرقة البامية على الطريقة العراقية

المقاديـــــر :

كيلو بامية طازجة او مثلجة •

¾كيلو لحم من الضلوع (ريش) او الفخذ او الرقبة مقطع مع العظام •

٤ فصوص ثوم كبيرة مقطعة شرائح •

علبة صغيرة معجون طماطه يـذوب في قليل من مـرق اللحـم •

¼كوب عصير ليمون او تمر هند بحجم الجوزة العدد ٢ منقوع في ½ كوب ماء او بلورات النيمنوزى (حسب الذوق) •

٣ ـ ٤حبات طماطة مقطع الى ٤ قطع (اختيارى) •

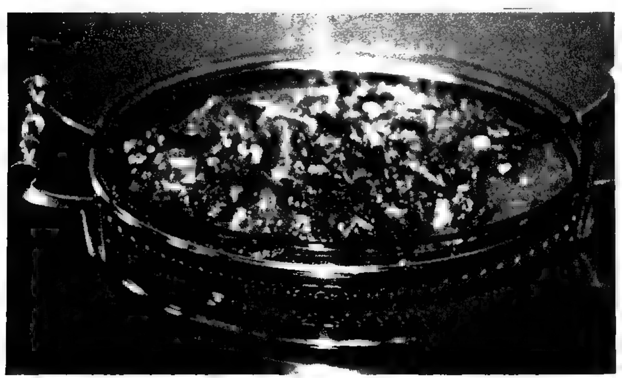
٤ ـ ٥ملاعق اكل دهن •

حبتان فلفل اسود ، ٢ عود مسمار ، عود صغير دارسين ، ملعقة اكل بصل ، ½ ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص • تستخدم جميعها لسلق اللحم •

الطريقـــة :

١ ـ تغسل البامية جيدا ثم تقطع اعناقها وتترك في مصفاة واذا كانت مثلجة تترك في مصفاة حتى يـذوب الثلج ويوضـع صحن تحت المصفاة للحصول على المادة المخاطية .

مرقة البامية



٢ ــ يغسل اللحم جيدا ويزال الشحم الزائد يسلق في ماء بحيث يغطيه وتزال الزفرة كلما ظهرت ثم يضاف فصان ثوم مقطعان شرائح وباقي بهارات السلق يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم · يصفى اللحم ويحتفظ بماء السلق يبرد قليلا وتزال الطبقة الدهنية عند الرغبة ·

٣ ــ يجفف قدر السلق ثم يحمى فيه الدهن جيدا ويحمر فيه اللحم مع مراعاة عدم حرقه ·

٤ ــ تضاف البامية وشرائح الثوم وتقلب مع اللحم برفق على نار متوسطة ويفضل بين الحين والآخر اغلاق القدر وتحريكه الى اعلى واسفل برفق للخلط المزيج ·

٥ ــ عندما تصفر البامية قليلا يضاف المعجون والطماطة ويقلب المزيج برفق ثم يضاف ماء سلق اللحم المصفى ويترك المزيج على نار هادئة حتى يغلي ويترك القدر مفتوح جزئيا حتى تتكون مرقة متوسطة الغلظ ·

٦ ــ يضاف الملح والليمون وتذاق المرقة وتترك على نار هادئة مع مراعاة عدم تقليبها اكثر من اللازم ·

٧ ــ تسكب في اواني عميقة وتقدم مع الرز المطبق او المشخول والحكاكة ·

ملاحظـــة :

ــ لا تستحمل البامية طبخ لمدة طويلة ولا تقليب مستمر فيجب مراعاة ذلك عند طبخها حتى تظل محتفظة بقوامها ·

ــ لاذابة الثلج عن البامية المثلجة يجب تحاشي غسلها بالماء الحار لان ذلك يفقد المادة المخاطية التى يمتاز بها قوام مرقة البامية ·



كبة العيش مع اللحم
(على الطريقة العراقية)

المقاديـــر :

اولا مقادير الكبة

٥ اكواب طحين عيش خشن · (انظري طريقة اعداد طحين العيش ص ١٠)

½ كيلو لحم غنم او بقر هبرة مقطع مكعبات (١ بوصة) ويفضل الجزء العلوي من الفخذ ·

كوب جريش منقوع في ١½ ماء مغلي ·

١ ملعقة اكل + ١ ملعقة صغيرة ملح ·

١½ ملعقة صغيرة بهارات منوعة (كمون وكزبرة وفلفل اسود) قليل من الكركم ·

بصلة متوسطة الحجم مقطعة اربع قطع ·

¼ ــ ½ كوب ماء او حسب الحاجة · لبل الايدي اثناء العجن ·

ثانيا : مقادير الحشو :

½ كيلو لحم بقر او غنم مفروم ناعم

صرة بقدونس صغيرة مفرومة (أو كرفس)

ملعقة صغيرة ملح او حسب الرغبة

٢ ملاعق اكل لوز مقشر مفروم او مقطع شرائح رفيعة

بصلة متوسطة مفرومة(½ كوب)

ملعقة اكل دهن اذا لزم الامر

ملعقة بهارات منوعة او حسب الرغبة

ثالثا : مقادير الشوربة :

باذنجانة او قرعة متوسطة الحجم ·

صرة بربير كبيرة صيفا او صرة سلق شتاء

٤ ــ ٦ حبات شلغم (لفت)

٤ مكعبات من خلاصة الدجاج او اللحم او ٦ اكواب خلاصة ويقلل مقدار الماء تباعا

عظم مع قليل من اللحم

½ كوب جريش او شعرية مكسرة

ملعقة اكل عصير ليمون

بصلة كبيرة مفرومة

٢ ــ ٣ علب صغيرة معجون طماطة ٠
ملح وفلفل اسود حسب الذوق
بهارات متنوعة حسب الرغبة
٤ ــ ٥ملاعق اكل دهن
١٢ كوب ماء ٠

طريقة عمل الحشو :

١ ــ يوضع اللحم المفروم والبصل في قدر متوسط ويقلب على نار متوسطة حتى يقرب اللحم على النضوج يزال الدهن الزائد ثم تضاف باقي المقادير وقليل من الماء وتخفف النار ويغطى القدر ويترك لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق ٠
اذا كان اللحم خاليا من الشحم تحمى ملعقة اكل دهن في القدر ثم يضاف البصل يقلب حتى يلين ثم يضاف اللحم وباقي المقادير وتتبع نفس الطريقة ٠

٢ ــ يفرم اللحم بماكينة فرم اللحم ثم تضاف باقي المقادير وتعجن قليلاً ثم تفرم مرة أخرى بالماكينة يضاف الماء تدريجيا وتعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للتشكيل تغطى وتترك جانبا ٠

طريقة عمل الشوربة :

٣ ــ يحمى الدهن ثم يقلب اللحم والعظم والبصل والخضار وجميع مقادير الشوربة (ماعدي الماء وعصير الليمون ومعجون الطماطة) حتى تصفر الخضار وتقارب على النضج ٠

٤ ــ يضاف معجون الطماطة والجريش ثم يضاف الماء وعصير الليمون والملح ويذاق حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى القدر ويترك على نار متوسطة لمدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة اضافية على الاقل ٠

طريقة عمل عجينة الكبة :

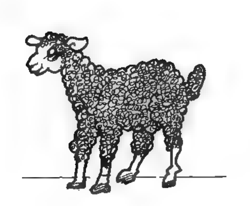
٥ ــ تقسم عجينة الكبة على شكل كرات بحجم الجوزة ثم تقعر وتحشى وتقفل وتكور وتبل اليد بالماء البارد او قليل من الدهن ليسهل قفل الكبة وتشكيلها دون ان تلتصق باليد ٠

٦ ــ تسقط الكبة في القدر ثم يغطى وتترك لمدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة اضافية او حتى تنضج ٠ يغطى القدر وتترك على نار هادئة جدا مع تحريكها بتأني من حين لآخر ٠

٧ ــ تسكب في اناء عميق باستخدام ملعقة كبيرة حتى لا تتكسر الكبة ٠ وتصب عليها الشوربة وقطع الخضروات ٠

ملاحظة :

لمنع الكبة من التفكك اثناء السلق يمكن اضافة ١ ــ ٢ ملعقة اكل نشا الى خليط العجينة في خطوة ٢



مجبوس الدجـاج

المقاديـــر :

دجاجة متوسطة الحجم منظفة ومغسولة
٣ ـ ٤ اكواب ارز منقى مغسول منقوع في ماء مع قليل من الملح ثم يصفى
٢ بصلة كبيرة مفرومة (٢ كوب)
٣ ـ ٤ ملاعق اكل نخي عيش مسلوق (حمص مفلق)
٢ ليمونة سوداء مثقبة
١ ـ ١½ ملعقة صغيرقلومي اسود مطحون
¼ كوب لوز ¼ كوب كمشمش اوحسب الرغبة
٢ ـ ٣ بيضات مسلوقات ومقشرات
٣ ـ ٤ فصوص ثوم
٢ عود دارسين
½ ملعقة صغيرة مسحوق هيل
٢ عود مسمار ، ٣ ـ ٤ حبات هيل
٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة اوحسب الرغبة
٣ ـ ٤ حبات فلفل اسود
ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص ومطحون
فلفلة خضراء مفرومة (يمكن الاستغناء عنها)
¼ ملعقة صغيرة كركم
بضعة خيوط زعفران منقوع في ¼ كوب ماء ورد
¼ ملعقة صغيرة عصير ليمون ٠
دهن للقلي ٠

مجبوس الدجاج



الطريقـــة :

١ ـ تدق ٣ فصوص ثوم مع ملعقة صغيرة ملح و ٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة و ½ ملعقة صغيرة من الكزبرة والكمون المحمص المطحون وقليل من الكركم والفلفل الاسود و ¼ ملعقة من مسحوق الهيل ويضع قطرات من عصير الليمون ·

٢ ـ يدعك داخل وخارج الدجاجة النظيفة بمعجون البهارات والثوم ثم تترك جانبا ·

٣ ـ يقلب مقدار البصل (ماعدى معلقة اكل منه) فى قدر متوسط على النار حتى يحمر لونه وتظهر رائحته المميزة يرش بالماء كلما التصق بقاع القدر ويعاود التقليب والرش حتى يلين البصل ·

٤ ـ تضاف ٢ ـ ٣ ملاعق اكل دهن ويقلب البصل ثم يضاف فص ثوم صغيرة مدقوق (اختيـارى) والبهارات المنوعة والكركم ورشة هيـل و½ ملعقة صغيرة من الكزبرة والكمون المحمص المطحون والليمون الاسود المطحون والفلفـل واللوز والكشمش ويقلب المزيج جيدا على نار هادئة ·

٥ ـ يرش بقليل من ماء الورد ويغطى القدر ويترك لبضع دقائق ·

٦ ـ تحشى الدجاجة بالبيض والحشو ويترك ما يتبقى من الحشو جانبا تخاط الدجاجة وتربط الارجل والاجنحة بالخيوط ·

٧ ـ ترفع البقايا من اعداد الحشو ويمسح القدر للتخلص من بقايا الحشو المحترقة · ثم تحمى ٣ ـ ٤ ملاعق اكل دهن وتقلب فيه الدجاجة حتى تحمر ·

٨ ـ يضاف اليها ٢ ـ ٣ كوب ماء مغلي ويضاف الدارسين والفلفل الصحيح والمسمار والهيـل والليمون الاسود الصحيح وملعقة اكل بصل مفروم وفص ثوم مقطع شرائح ورشة من الكركم لاكساب الماء لونا اصفر ويغطى القدر وتترك الدجاجة على نار هادئة حتى تنضج يضاف الملح حسب الذوق ·

٩ ـ ترفع الدجاجة من ماء السلق ويضاف الارز اليه ويقلب بتأني ويترك يغلي لمدة ٣ دقائق عندما يمتص الارز معظم الماء يذاق لتعديل طعم الملح ويضاف ماء او يقلل حسب الحاجة ·

١٠ ـ يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة ·

١١ ـ يدفن الحشو فى جزء من الارز وتوضع الدجاجة فى الجانب الآخر ·

١٢ ـ يرش بماء الورد ويغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا مع وضع صحيفة معدنية تحت القدر او يوضع فى فرن هادىء لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ·

١٣ ـ يسكب الارز ويغطى بالحشو ثم توضع الدجاجة فى الوسط ويقدم ·

مجبوس الدجاج بالجريش

يستعـاض عن الارز فى الوصفـة السابقـة بالجريش المشفشف وعند اضافة ماء السلق يجب أن يتساوى سطح الجريش مع ماء السلق قبل الغليان · يضاف قليل من ماء السلق اذا لزم الامر بعد غلي الجريش لمدة ٣ دقائق . يغطي القـدر وتخفف النار وتتبع الطريقة كما ورد في مجبوس الدجاج ·

ملاحظـــة :

البعض يفضل تقليب الارز فى الدهن المتبقى من قلى الدجاجة ثم يرفع الارز ويوضع جانبا ويضـاف كما فى الوصفة فى خطوة ٩ · يمكن تقليب ¼ كوب بصل مفروم وفص ثوم صغير مدقوق ورشه بهارات منوعة فى الدهن المتبقى من قلى الدجاجة لبضع دقائق على النار ثم يضاف الارز ويقلب كذلك ثم تضاف الدجاجة ويضـاف الماء كما فى ٨ وتتبع باقى الطريقة ·

ويمكن اتباع نفس الطريقة بالنسبة لمجبوس الدجاج مع الجريش حيث يضاف الجريش المشفشف بدلا من الارز ·

مضروبة الدجاج بالجريش

المقاديــــر :

دجاجة متوسطة الحجم منظفة ومتبلة بالملح والفلفل ٠
٣ حبات طماطة مقشرة ومقطعة او يمكن اضافة ½
علبة صغيرة معجون طماطة
بصلة كبيرة مفرومة ناعما ، ثوم حسب الرغبة
باقة كزبرة خضراء ، باقة بقدونس اخضر مفروم ٠
فلفل اخضر حار العدد (١) او حسب الرغبة
½ ملعقة صغيرة دارسين ٠
ملعقة اكل بهارات منوعة
ملح وفلفل حسب الرغبة
ليمون اسود مطحون حسب الذوق
٢ كوب جريش مغسول ومصفى (جيله) او نصف كيلو
ماء مغلي يملأ ثلثي القدر او ما يكفي لنضج الدجاج
كوب روب
للتقديم ¼ كوب زبدة تسيح مع ١ ـ ٢ حبة هيل مفتوحة جزئيا ٠

الطريقــــة :

١ ـ توضع جميع المقادير ما عدى الجريش والملح والروب في قدر كبير (ويفضل استخـدام قدر الهريس) يحتوى على الماء المغلي ويوضـع على النار لمدة ١٥ دقيقـة ٠

٢ ـ يضاف الجريش ويطبخ المزيج على النار لمدة عشر دقائق ثم تخفف النار ويغطى القدر مع مراعاة التقليب من حين لآخر حتى لا يلتصق الجريش بقاع القدر ٠

٣ ـ يترك على نار هادئة حتى ينضــج الدجــاج والجريش تماما ويضاف الماء الساخن كلما لزم الامر ٠

٤ ـ يغطى القدر جيدا ويوضع على صفيحة معدنية فوق النار او يوضع في فرن هادىء (٢٠٠ ف) حتى يتهدر (١½ الى ٢ ساعة تقريبا) او حتى يستوى الدجاج تماما وينفصل عن العظم ٠

٥ ـ يزال عظم الدجاج والجلد ثم يضرب المزيج بملعقة خشبية او مضراب حتى يمتزج الدجــاج مع الجريش ويصبح المزيج متجانسا ثم يضاف الروب ثم الملح المذاب في قليل من الماء الساخن ٠

٦ ـ ترفع ٢ ملعقة اكل من الزبد السائح ويضاف الباقي الى المضروبة ويضرب ٠ يعدل به سطح المضروبة بعد سكبها في الصحن بظهر ملعقة مغموسة في الزبد المتبقي ٠ تعمل في وســط المضروبة حفرة يصب فيها الزبد المتبقي ٠

للتنويع : يمكن استبدال الجريش بالارز ٠
ـ يمكن استبدال الدجاج باللحم ٠

صالونة الدجــاج مع البيض

المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم
بصلة كبيرة مفرومة
٢ فص ثوم كبير
٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة أو حسب الرغبة ٠ و½ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم ½ ملعقة صغيرة كزبرة وكمون محمص ومطحون ٠
عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٣ حبات هيل ، ٣ حبات فلفل أسود صحيح
حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع
فلفلة خضراء حارة مفرومة
٤ بيضات مسلوقات جيدا ومقشرات أو حسب الرغبة ٠ تعمل بها شقوق وتنقع في قليل من ماء الورد والزعفران
حبة طماطة كبيرة مقطعة ٤ قطع
علبة معجون طماطة
¼ كوب لوز محمر في قليل من الدهن الحار
ملح وفلفل وعصير ليمون أو ليمونة سوداء مثقبة حسب الذوق
½ كوب طحين لجميع الاستعمــالات (او حسـب الحاجة) ٠
دهن للقلي ٠

الطريقـة :

١ ـ تنظف الدجاجة جيدا ثم تقطع الى ٤ أو ٨ قطع حسب الرغبة ٠

٢ ـ يدق الثوم والبهارات والملح وقليل من الكركم والفلفل الاسود ويضع قطرات من عصير الليمون ٠ تعمل شقوق فى البيض المسلوق ويدعك بقليل من مزيج الثوم والبهارات ثم يترك جانبا ٠

٣ ـ يدعك الدجاج جيدا بخليط الثوم والبهارات ويغطى ويترك جانبا ٠ يقلب فى الطحين ويحمر مع البطاطه تحميرا بسيطا فى قدر متوسط او مقـلاة ٠

٤ ـ يقلى البصل فى ٣ ـ ٤ ملاعق اكل من الدهن فى قدر متوسط حتى يلين قليلا ثم تضاف قطع الدجاج والبطاطه ويقلب المزيج جيدا مع اضافة الفلفلة الخضراء ويعاود التقليب لبضع دقائق ٠

٥ ـ تضاف الطماطه ومعجون الطماطه ويقلب المزيج جيدا ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ٠

٦ ـ يضاف ماء كافى ليكون مرق خفيف أو متوسط حسب الرغبة ويطبخ حتى يغلى على نار متوسطة ثم يضاف البيض وتخفف النار ويغطى القدر جزئيا ويترك على نار هادئة ٠ يذاق ويضاف الملح وعصير الليمون حسب الذوق ٠ يرش بالكزبرة والكمون الجاف الحمص المطحون قبل التقديم بعشر دقائق ويترك على نار هادئة ٠

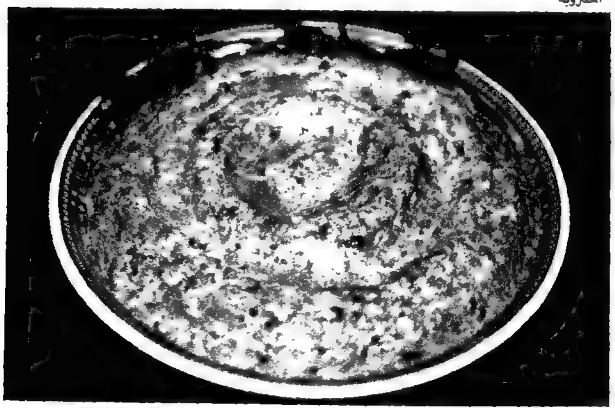
٧ ـ تسكب الصالونة وترش باللوز أو الكازو وتقدم مع الشيلانى ٠

ملاحظـة :

ـ يمكن اضافة مزيدا من الخضروات كالبازيلاء والجـزر والقرع المقـطع حسب الرغبـة فى خطوه ـ ٤ والاستغناء عن البيض المسلوق .

ـ يمكن إضافة كمية أكثر من الماء ليتكون مرق خفيف مناسب لاعداد ثريد الدجاج ٠ ويعد كما فى ثريد اللحم ص ٥٩٠


المضروبة



السليق

صنف بدوي يعد باللحم أو الدجاج خفيف ومغذي مناسب للأشخاص الذين يعانون من مشاكل المعدة ٠

المقادير

دجاجة متوسطة الحجم منظفة
عود دارسين ، عودين مسمار ، فلفل اسود صحيح العدد
٣ ـ ٤ ، ٣ حبات كزبرة جافة غير مطحون ، رشة كمون غير مطحون ، ٣ ـ ٤ حبات هيل مفتوحة جزئيا ٠
٣ فصوص ثوم صغيرة مقطعة شرائح
بصلة صغيرة مقطعة ٤ قطع
ماء كافي لسلق الدجاجة حبة صغير مستكة
٢ ـ ٣ أكواب حليب
٢ ـ ٣ أكواب رز منقى ومغسول
زبدة سائحة لتعديل السطح

الطريقة

ـ توضع الدجاجة في قدر متوسط ويضاف اليها ماء مغلي بحيث يتساوى معها في السطح ، يغلي ثم تزال الزفرة ٠
ـ تضاف البهارات الصحيحة ويغطي القدر وتخفف النار يطبخ حتى تنضج الدجاجة ٠
ـ ترفع الدجاجة ويضاف الحليب والارز ويحرك المزيج قليلا ٠
ـ يطبخ حتى ينضج الارز ويكون لينا ينساب عند سكبه ٠
ـ يزال عظم الدجاجة ويقطع الى قطع صغيرة تضاف الى الارز ويطبخ المزيج على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر ٠
ـ يسكب المزيج في صحن ويساوى السطح بالزبدة السائحة (عند الرغبة) ثم يقدم ٠

للتنويع

يمكن عدم طبخ الدجاج مع الارز وتتبع باقي الطريقة ثم تصف قطع الدجاج بعد ازالة العظم منها على سطح الارز ويقدم ٠



مجبوس السمك المحشي

المقاديـــــر :

سمكة شعري أو هامور أو صبيطى أو كنعد متوسطة الحجم مصفطة حوالي كيلو

٣ ــ ٤ اكواب ارز منقى ومغسول ومنقوع في ماء بارد مع قليل من الملح ثم يصفى

٢ ــ ٣ بصلات كبيرة مفرومة

١ ــ ٢ ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون ، ١ ــ ٢ ليمون أسود صحيح مثقب

½ كوب لوبة مسلوقة

باقة كزبرة خضراء مفرومة أو ٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة محمصة ومطحونة

٢ فصوص كبيرة ثوم مدقوق مع قليل من الملح (حسب الرغبة) والبهارات

١½ ملعقة صغيرة بهارات أو حسب الرغبة

½ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم وفلفلة خضراء مفرومة

ملعقة صغيرة كركم ــ رشة مسحوق هيل

٢ عود دارسين

٢ ــ ٣ حبات فلفل أسود ٠ وهيل صحيح مفتوح جزئيا

٢ عود مسمار

½ ملعقة صغيرة زعفران منقوع في ½ كوب ماء ورد

ملح وفلفل حسب الرغبة

دهن للقلي

½ ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقـــــة :

١ ــ ينظف السمك جيدا ويشق من بطنه باتجاه الذيل ثم يدعك من الخارج والداخل والخياشيم والرأس والفم بالثوم المدقوق مع قليل من الكركم والملح وعصير الليمون والبهارات المنوعة ويترك جانبا ٠

٢ ــ يعد الحشو بتقليب البصل (الا ربع كوب منه) في قدر متوسط على نار متوسطة ويرش بالماء كلما التصق بقاع القدر تعاد العملية حتى يلين البصل

مجبوس السمك



ويميل لونه الى اللون البني ٠ تضاف ٣ ــ ٤ ملاعق أكل دهن والبهارات والثوم والليمون الاسود المطحون والفلفل الأخضر والكزبرة واللوبة وقليل من الكركم ومسحوق الهيل ويقلب المزيج جيدا لمدة ٣ ــ ٥ دقائق ٠

٣ ــ يرش بقليل من ماء الورد ويغطى ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يرفع ٠ تحشى السمكة بقسم منه ويرفع الباقي ويترك جانبا ثم يخاط بطن السمكة الى آخر الشق٠

٤ ــ يضاف ٣ ــ ٤ ملاعق أكل من الدهن الى القدر ويحمى ثم تحمر فيه السمكة تحميرا خفيفا على جميع الجهات (تنهنه) على أن تقلب بتاني واذا كانت السمكة كبيرة يمكن قطعها الى نصفين ثم ترفع السمكة وتترك جانبا ٠

٥ ــ يقلب ½ كوب بصل مفروم في الدهن المتبقي من قلي السمك مع قليل من الليمون الأسود المطحون على النار ويرش بالماء كلما التصق بقاع القدر حتى يلين البصل يضاف قليل من البهارات المنوعة وحبة طماطة مفرومة وقليل من الكركم ثم تضاف ملعقة أكل دهن اذا لزم الامر ويقلب المزيج جيدا كما يمكن اضافة قليل من اللوبة ٠

٦ ــ يضاف ماء مغلي بملء القدر الى ثلثه وتضاف أعواد الدارسين والمسمار والفلفل الأسود والهيل والليمون الأسود الصحيح والملح ويترك المزيج حتى يغلي ٠

٧ ــ تسقط السمكة وتترك لتغلي بضع دقائق ثم ترفع بمجرد أن تنضج ٠

٨ ــ يضاف الأرز الى الماء في القدر يغلى معه بحيث يمتص الارز معظم الماء بعد ٣ دقائق من الغليان (يزال أو يضاف الماء حسب الحاجة) ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة ٠

٩ ــ باستعمال شوكة كبيرة أو ملاس يحرك الارز بتاني ويوضع السمك في جانب من القدر ويدفن الحشو في الأرز ٠ يرش بماء الورد يغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا لمدة لا تقل عن ٣٠ ــ ٤٥ دقيقة ٠

١٠ ــ يسكب الارز ويغطى بالحشو والسمك ويقدم مع الدقوس ٠

ملاحظـــات :

البعض يفضل حشو السمكة بالبصل الغير المطبوخ بعد دعكه بالملح واضافة البهارات والثوم والكزبرة الخضراء أو الجافة وقليل من الليمون الاسود المطحون ويسمى هذا الحشو (مفروك) ويترك الحشو جانبا لمدة ٥ دقائق ثم تحشى به السمكة وتخاط ٠

البعض يفضل تقليب الارز مع البصل والبهارات في رقم ٥ ثم يضاف اليه مرق السمك المغلي وتتبع نفس الطريقة السابقة ٠

اذا كانت سمكة الكنعد صغيرة فيستغنى عن حشوها في الوصفة السابقة وتعمل شقوق بالسكين موازية للرأس٠

الميـــدم

المقادير :

¾ كيلو سمك (هامور ــ صبيطي) حسب الرغبة
٢ ــ ٣ أكواب أرز
بصلتان مفرومتان
¾ ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون + ليمونة سوداء كاملة مثقبة
٢ مسمار ، حبتان هيل مفتوحتان جزئيا ، ٢ عود دارسين
فلفل أسود وملعقة صغيرة بهارات منوعة
¼ ملعقة صغيرة كركم
٢ ــ ٣ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح ، وفص ثوم مقطع شرائح
¼ كوب لوبة مسلوقة ومصفاة
حبة طماطة كبيرة مقطعة قطع صغيرة
فلفلة خضراء حارة مفرومة
باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة أو ملعقة صغيرة

كزبرة جافة محمصة ومطحونة
٢ ـ ٣ ملاعق أكل دهن
زعفران منقوع فى ماء ورد (اختياري)
ملح وعصير ليمون حسب الذوق

الطريقــة :

١ ـ يزال صفط السمك وينظف ويغسل ثم يوضع فى قدر متوسط ويضاف اليه قليل من الماء وتضاف اليه البهارات الصحيحة ورشه كركم وفص ثوم مقطع شرائح وملعقة أكل بصل مفروم وبعض أعواد الكزبرة ٠

٢ ـ بمجرد أن ينضج السمك يرفع عن النار ويملح ويترك لمدة ٥ دقائق ٠ يصفي ويزال الجلد العظم ويقطع السمك قطعا صغيرة أو يبلح ٠

٣ ـ يعد الحشو وذلك بتقليب البصل فى القــدر المتوسط على نار متوسطة ويرش بالماء حتى يلين ويميل لونه الى اللون البني يضاف الدهــن والبهارات والسمك واللوبة والكزبره ويقلب المزيج لبضع دقائق تضاف الطماطة والملح وعصير الليمون ، يذاق ويرش بقليل من ماء الورد ، تخفف النار ويغطى القدر ويترك لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق ثم يرفع الحشو ٠

٤ ـ يقلب الارز فى الدهن المتبقى (يضاف دهن حسب الحاجة) ثم يصب عليه مرق السمك الحار والليمونة السوداء ، بعد ان يغلي المزيج لمدة ٣ دقائق يجب أن يمتص الارز الماء كله الا قليلا ويمكن اضافة أو تقليل الماء حسب الحاجة ، يغلى لمدة ٥ دقائق ثم تخفف النــار ويتــرك لمــدة ١٥ دقيقــة ٠

٥ ـ يقلب الارز باستعمال شوكة كبيرة ثم يدفن السمك فى جزء من الارز ويصب عليه ماء الورد ويغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا ليترس (يتسكر) لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ، ويمكن وضع القدر فى فرن هادىء ٠

٦ ـ يسكب الارز فى طبق التقديم ويغطى سطحه بالحشو ويقدم مع الدقوس ٠

الميــدم بالجريــش

يستعاض عن الارز فى الوصفــة السابقــة بالجريش المشفشف (انظر مجبوس الجريش مع اللحم) وعندما يضاف مرق السمك يجب أن يتساوى سطح الجريش مع ماء السلق ٠ ثم تتبع باقى الوصفة كما ورد فى الميدم ٠

برياني السمك

المقادير :

٣/٤ كيلو سمك ويفضل الهامور أو الكنعد ٠
٢ـ٣ كوب أرزمنقى ومغسول ثم منقوع فى ماء بارد ٠
حبتان بطاطة مقطة الى ٤ أقسام + حبة بطاطة مكعبات ١ سم٣ ٠
٣ حبات طماطة ٠
بصلتان متوسطتان مفرومتان فرما خشنا أو مقطعتان حلقات حسب الرغبة ٠
بصلة مقطعة شرائح رفيعة ٠
٢ ـ ٣ ملعقة صغيرة بهارات منوعة + ١/٢ ملعقة صغير مسحوق كزبرة وكمون محمص ومطحون ٠
فلفلة خضراء حارة مفرومة ، ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم (اختياري) ٠
٣ فصوص ثوم مدقوقة مع ١/٢ ملعقة صغيرة ملح ٠
ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم ٠
٤ ملاعق أكل كزبرة خضراء مفرومة
ملعقة صغيرة عصير ليمون أو حسب الذوق ٠
ملح حسب الذوق ٠
عود دارسين + ٣ حبات فلفل أسود صحيح + ٢ عود مسمار + ٣ حبات هيل مفتوح جزئيا ٠
قليل من خيوط الزعفران منقوعة فى ١/٢ كوب ماء ورد ٠
٤ـ٥ ملاعق دهن ٠

الطريقة :

١ ــ ينظف السمك ويغسل ويقطع حلقات سمكها ٢ سم (١ بوصة) ٠

٢ ــ يدق الثوم والبهارات والزنجبيل وملعقة صغيرة ملح مع اضافة عصير الليمون ثم يدعك السمك جيدا ٠ يترك لمدة ٥ دقائق ٠

٣ ــ يحمر السمك والبطاطة تحميرا بسيطا في مقلاة صغيرة او قدر متوسط حتى يقاربان على النضج وتقلى كذلك شرائح البصل ومكعبات البطاطة ٠

٤ ــ في قدر متوسط يحمر البصل في الدهن حتى يلين ثم تضاف الطماطة و الكزبرة المفرومة والفلفل الاخضر المفروم والملح حسب الذوق ويقلب المزيج جيدا ثم يضاف السمك والبطاطة ويترك على نار هادئة مع اضافة ما يلزم من السائل لنضج السمك ويترك حتى يتشرب ويتبقى قليل من السائل ثم يرفع السمك والسائل المتبقي من القدر ٠

٥ ــ يملىء قدر متوسط حتى ثلثيه بالماء وتضاف اليه البهارات الصحيحة ٠ عند غليان الماء ويملح حسب الذوق ٠

٦ ــ يضاف الارز ويترك يغلي مع تقليبه من أسفل الى أعلي حتى لا يلتصق بقاع القدر . عندما يستوي نصف استواء يصفى .

٧ ــ يرص ½ مقدار الارز في قاع القدر ثم يصف عليه السمك والبطاطة ويصب عليهما السائل ثم يسكب باقي الارز على المقدار وتدفن فيه حبات الهيل والبهارات الصحيحة ٠ توضع شرائح البصل ومكعبات البطاطة المقلية على السطح وترش بماء الورد وما يتبقى من دهن القلي الحار ٠

٨ ــ يترك على نار هادئة جدا ويفضل وضع صفيحة معدنية تحت القدر أو وضعه في فرن هادىء لمدة ٤٥ دقيقة ٠

٩ ــ يسكب في صحن تقديم كبير بحيث يغطى الارز الابيض بالارز الموجود في قعر القدر ثم يصف عليه السمك والبطاطة ٠ ويرش بشرائح البصل ومكعبات البطاطة ويقدم ٠

ملاحظة :

يمكن اضافة ½ كوب روب في خطوة ٤ مع المقادير الاخرى ٠

برياني الربيان

يمكن الاستعاضة عن السمك في الوصفة السابقة بـ ٢ كوب ربيان مقشر ومنظف ٠
مع الاستغناء عن دعك الربيان بالبهارات والثوم بل تضاف الى البصل بعد قليه ثم يضاف الربيان وتتبع نفس الوصفة السابقة من رقم ــ٣ــ ٠

السمك المقلي

سمكتان متوسطتان او حسب الرغبة (الشعري ، الفسكر ، الصافي) ٠
٢ــ٣ فصوص ثوم ٠
ملعقة صغيرة ملح او حسب الذوق ٠
١ ــ ٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة وفلفل أسود ٠
بضع قطرات من عصير الليمون ٠

الطريقة :

١ ــ يصفط السمك جيدا وتقطع الزعانف وتـزال المصارين (الامعاء) ويغسل جيدا ثم تعمل فيه شقوق موازيه للرأس على بعد ½١ بوصة إبتداء من الرأس حتى الذيل (لا يشقق الصافي) ثم يترك جانبا

٢ ـ يدق الثوم والملح والبهارات وعصير الليمون ثم يجفف السمك للتخلص من الماء الزائد باستخدام ورق نظيف

٣ ـ يدعك السمك بالثوم والبهارات ويجب مراعاة دعك البطن والخياشيم والفم والشقوق ·

٤ ـ يترك لبضع دقائق ثم يحمى الدهن ويقلى فيه مع مراعاة قلبه على الجانب الآخر حتى ينضج ·

يقدم مع الشيلاني وشرائح الليمون ·

ملاحظة :

يمكن تقليب السمك فى الدقيق او نخالة القمح قبل قليه وذلك للمحافظة على القشر ·

السمك المشوي

كيلو سمك او حسب الرغبة ويفضل الميد او الينم ·
ملح ·

الطريقة :

١ ـ ينظف السمك جيدا ولا يصفط وتزال المصارين عند الرغبة فالبعض يفضل شيه دون فتح بطنه وتنظيفه وذلك لابقاء الشحم المتوفر فى البطن ·

٢ ـ يدعك بكمية وافرة من الملح ويدعك كذلك البطن عند فتحه من الداخل وكذلك الفم والخياشيم ·

٣ ـ يشوى على الفحم حتى ينتفخ الجلد ويحمر ثم يقلب على الجهة الاخرى كما يمكن شيه فى شواية الفرن باستخدام درجة حرارة ٤٢٥ ف لمدة ٧ الى ١٠ دقائق لكل جهة · وملاحظته حتى لا يحترق ·

صالونة السمك



صالونة السمك (المطفي)

المقادير :

سمكة شعرى او فسكر متوسط الحجم مقطعة الى ٣ـ٤ قطع حسب الحجم
كوب بصل مفروم
½ كوب لوبة جافة مسلوقة (اختيارى)
حبة بطاطه كبيرة مقطعة الى ٤ قطع (اختيارى)
باقة كزبرة خضراء مفرومة (حشيش)
حبة طماطة كبيرة
ملعقة صغيرة زنجبيل طرى مفروم (اختياري) ٠
٢ـ٣ فص ثوم
ملعقة صغيرة عصير ليمون
ملعقة اكل بهارات منوعة
رشة فلفل اسود
عود دارسين
ليمونة سوداء كبيرة مثقبة
(صبار) بحجم الجوزة منقوع فى كوب ماء حار
٣ـ٤ اكواب ماء مغلي
فلفة خضراء مفرومة (اختياري)
٢ ملعقة صغيرة معجون طماطة
ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف محمص ومطحون

الطريقة :

١ ـ يصفط السمك وينظف ويقطع الى ٣ـ٤ قطع بالعرض اى فى خطوط موازية للرأس ٠

٢ ـ يدق الثوم مع البهارات وعصير الليمون والزنجبيل ثم يدعك به السمك ويترك جانبا وتدعك البطاطه كذلك ٠

٣ ـ تحمر البطاطة قليلا فى الدهن ثم ترفع وتوضع على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد ٠

٤ ـ يقلب البصل فى قدر متوسط ويرش بالماء كلما التصق بقاع القدر يقلب وتعاد العملية حتى يلين البصل ويميل لونه الى البني

٥ ـ تضاف ٢ ـ ٣ ملاعق أكل دهن يقلب البصل ، تضاف باقى البهارات واللوبة ويقلب المزيج جيدا ثم تضاف الكزبرة الخضراء ٠

٦ ـ تضاف الطماطة ومعجون الطماطة والملح ويقلب المزيج جيدا

٧ ـ يضاف ماء نقع الصبار بعد تصفيته وتضاف الليمونة السوداء وعود الدارسين والبطاطة والماء ويترك على النار وتقلب من حين لآخر حتى تنضج البطاطة ٠

٨ ـ أثناء ذلك يحمر السمك تحميراً خفيفاً ثم يسقط مباشرة فى الصالونة المعدة فى خطوة ـ ٧ ٠

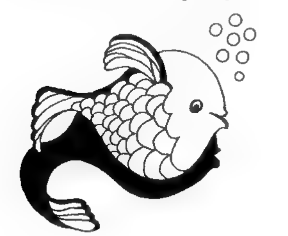
٩ ـ يحمص الكمون والكزبرة ثم يدق ويضاف الى الصالونة ٠

١٠ ـ تترك الصالونة على نار هادئة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم تقدم مع المحمر أو العيش الشيلاني ٠

ملاحظة :

البعض لا يقلي السمك كما فى خطوة ٣ ويكتفي بدعكه بالبهارات والثوم واضافته فى خطوة ٩ كما فى الطريقة السابقة ٠

يمكن تحمير السمك مع البطاطة فى خطوة ٣ ثم استخدام قليلا من دهن قلي السمك لقلي البصل فى خطوة ٥ ٠ يضاف السمك بعد خطوة ٨ مع اتباع الباقي العملية كما ورد فى الوصفة ٠



مجبوس الربيان

المقادير :

٢ كوب ربيان منظف وطازج (حوالي ١ كيلو بقشوره)
٢ ــ ٣ اكواب ارز مغسول وموضوع في مصفاة
٢ عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٢ حبة فلفل اسود ،
١ ½ ملعقة بهارات منوعة وكركم ٠
بصلتان كبيرتان مفرومتان ٠
¾ ملعقة صغيرة لومي اسود مطحون
١ ــ ٢ ليمون اسود صحيح مثقب ٠
٢ فصوص ثوم ٠
باقة كزبرة خضراء مفرومة او ملعقة صغيرة كزبرة جافة محمصة ومطحونه ٠
٢ ملعقة صغيرة بهارات منوعة او حسب الرغبة ٠
فلفلة خضراء حارة مفرومة ٠
½ كوب لوبة مسلوقة او ماش مسلوق ومصفى (اختياري)
٤ ــ ٥ ملاعق اكل دهن
٣ حبات هيل مفتوحة جزئيا ٠
قليل من خيوط الزعفران منقوعة فى ¼ كوب ماء ورد (اختياري) ٠

الطريقة :

١ ــ يغسل الربيان جيدا ثم يوضع فى قدر متوسط ويضاف اليه ماء مغلي بحيث يغطيه ثم تضاف اعواد الدارسين والمسمار والفلفل الاسود وفص ثوم يقطع شرائح وملعقة اكل بصل مفروم ، و ¼ ملعقة صغيرة بهارات وكركم يغلى لمدة دقيقة واحدة فقط ٠ ثم يصفى ويحتفظ بمــاء الســلق ويملح ويغلى مع ليمونة ســوداء مثقبــة لمدة دقيقتين ٠

٢ ــ يجفف القدر ويقلب فيه البصل حتى يحمر قليلا ويلتصق بالقدر ٠ يرش بالماء ويعاود التقليــب والرش كلما التصق البصل حتى يلين البصل ويصبح لونه بنياً ٠

٣ ــ يضاف الدهن ويضاف الربيان والثوم المدقوق والبهارات ورشة كركم والفلفل الاخضر يقلب المقدار جيدا ٠ يضاف اللومي الاسود المطحون واللوبة او الماش يقلب ثم تضاف الطماطــه المفرومة ويقلب لمدة ١٠ دقائق ثم يرش بقليل من ماء الورد ويغطي القدر ويترك على نار هادئة لمدة ٥ــ١٠ دقائق ٠

٤ ــ يرفع الحشو تضاف ٢ ملعقة اكل دهن ثم يقلب الارز مكانه حتى يبدأ فى الالتصاق بقاع القدر ويضاف اليه ماء سلق الربيان الحار (٣ ــ ٣½ كوب) بحيث يغطيه وعندما يغلي المزيج يتساوى معــه فى السطح (يضاف الماء او يقلل حسب الحاجة) ٠ ويغلى لمدة ٣ــ٥ دقائق ٠ ويضاف الدارسين وحبات الفلفل الاسود والمسمار ٠٠

٥ ــ يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٦ دقيقه على الاقل ٠

٦ ــ يدفن الحشو فى جزء من الارز ويــرش بمــاء الــورد والزعفران ويغطى القدر باحكام ويترك على نار هادئة جدا لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة ليترس (يتسكر) ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر او وضــ القدر فى فرن هـادىء ٠

٧ ــ يسكب فى طبق كبير بحيث يوضع الربيان على سطح الارز ويقدم مع الدقوس ٠

مجبوس الربيان بالجريش

تتبع نفس الطريقة مع استخــدام الجــريش المشفشف بدلا من الارز عند اضافة ماء السلق يجب ان يتساوى مع الجريش قبل الغليان ثم يضاف من ماء السلق اذا لزم الامر ٠ كما يمكن اضافة ½ كوب حب. مكسر الى الجريش قبل تشفيفه (طريقة التشفيف انظــر مجبــوس الجريش مع اللحم) ٠ ص ٤٨

المربين · او (المحموس)

المقادير :

كيلو ربيان بقشوره
٣ اكواب أرز منقى ومغسول ومنقوع فى ماء بارد ومملح ·
٢ ــ ٣ بصلة كبيرة مفرومة (حوالي كوبين) ·
١ ½ ملعقة صغيرة بهارات منوعة ·
¾ ملعقة اكل كركم ·
¼ ملعقة صغيرة مسحوق هيل ·
ملعقة صغيرة ليمون أسود مطحون ·
٢ــ٣ فص ثوم مدقوق مع الزنجبيل والفلفل الاخضر المفروم ·
٤ــ٥ ملاعق اكل دهن ·
عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٣ حبات فلفل اسود ، ٤ حبات هيل مفتوحة جزئيا ·
ملح حسب الذوق ·
باقة صغيرة حشيش مفروم (كزبرة خضراء) ·
زعفران منقوع فى ¼ كوب ماء ورد ·
بصلة صغيرة مقطعة شرائح تقلى فى ٣ــ٤ ملاعق اكل دهن حار ·

الطريقة :

١ ــ يغسل الربيان جيدا ويفضل دعكه بقليل من الطحين والملح وتركه لبضع دقائق ثم غسله مرة اخرى ، تقطع رؤوسه ثم يوضع فى قدر متوسط ويصب عليه ماء مغلي بحيث يغطيه ويضاف اليه ½ ملعقة اكل كركم ويترك حتى يغلي ثم يضاف الملح ويترك حتى ينضج ·

٢ ــ يصفى بمجرد ان ينضج الربيان (مع الاحتفاظ بماء السلق لاستعماله فى مروق جباب الربيان) ويقشر مع ازالة العرق الاسود ويترك فى مصفاة ·

٣ ــ فى قدر متوسط يقلب البصل والليمون الاسود على النار ويرش بالماء كلما التصق البصل بقاع القدر ، حتى يلين البصل تماما ويصبح لونه بنيا تضاف البهارات والملح والكركم ومسحوق الهيل والثوم ويقلب لبضع دقائق ثم يضاف الربيان ويقلب المزيج لمدة ٣ــ٥ دقائق ·

٤ ــ يضاف الدهن ويقلب المزيج لبضع دقائق واخيرا يضاف الحشيش ويقلب ويرش بقليل من ماء الورد ثم يغطى القدر ويترك لبضع دقائق على نار هادئة ثم يرفع من القدر ·

٥ ــ يملىء قدر متوسط الى ثلثيه بالماء ويغلى مع بضع حبات من الهيل والدارسين والفلفل الاسود والمسمار عندما يغلي الماء يضاف الملح حسب الذوق ·

٦ ــ يضاف الأرز الى الماء ويقلب لبضع ثواني حتى لايلتصق بالقاع ويترك ليغلي ويستوي نصف استواء · بعدها يصفى ·

٧ ــ اثناء ذلك تقلى بصلة مقطعه شرائح أو حلقات فى ٣ــ٤ ملاعق أكل دهن على نار حامية ·

٨ ــ يصب الأرز المصفى فى القدر ويدفن الربيان فى جزء منه · ويصب عليه ماء ورد والزعفران والبصل المقلي مع الدهن · ويغطى القدر ويترك على نار هادئة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ·

٩ ــ يترك لمدة لاتقل عن ٣٠ــ٤٥ دقيقة بعدها يرفع الربيان جانبا ويسكب الارز فى صحن تقديم كبير ويوضع الربيان على وجهه ويقدم مع الدقوس ·



صالونة الربيان

المقادير :

٢ كوب ربيان مقشر ومغسول ٠ (حوالى كيلو بقشوره)
٢ عود دارسين ، ٢ عود مسمار ، ٣ حبات فلفل أسود ، قليل من البهارات المنوعة مع الكركم ٠
بصلة مفرومة ٠
٣ فص ثوم كبير مدقوق ٠
حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع محمرة تحميرا خفيفا ٠
باقة صغيرة كزبرة مفرومة ٠
ملعقة صغيرة بهارات منوعة او حسب الرغبة و
ملعقة صغيرة زنجبيل اخضر مفروم ٠
فلفلة خضراء حارة مفرومة ٠
حبة طماطة مقطعة ٤ قطع ٠
٢ـ٣ ملاعق صغيرة معجون طماطة ٠
٢ـ٣ ملاعق اكل دهن ٠
ليمونة سوداء مثقبة ٠
كوب لوية مسلوقة او ½ كوب سبانخ او سلق مفروم (اختيـــارى) ٠
صبار (تمر هند) بحجم الجوزة منقوع فى كوب ماء حار

الطريقة :

١ ـ ينظف الربيان جيدا ثم يوضع فى قدر متوسط ويغطى بالماء ويضاف اليه البهارات الصحيحة وقليل من البهارات المنوعة والكركم وفص ثوم مقطع شرائح وملعقة اكل بصل مفروم وقليل من الكزبرة الخضراء ٠ يغلى لمدة دقيقة واحدة فقط ٠

٢ ـ يصفى ويحتفظ بماء السلق ٠

٣ ـ يقلب البصل فى قدر متوسط ٠ عندما يلتصق بقاع القدر يرش بالماء ويقلب وتعاد العملية حتى يلين البصل ويميل لونه الى البني ٠ يضاف الدهن والربيان والثوم والبهارات ويقلب جيدا ثم تضاف البطاطة واللوية او السبانخ والكزبرة والزنجبيل والفلفل الاخضر والملح والطماطة ويقلب لمدة ٥ ـ ٧ دقائق ويضاف الدهن اذا لزم الامر ٠

٤ ـ يضاف معجــون الطماطة ويقلب المزيج جيدا ويغطى جزئيا ويترك على نـــار هادئة لينضج دقائــق ٠

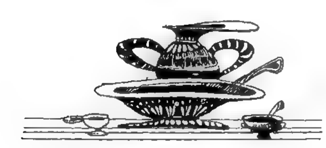
٥ ـ يصفى ماء الصبار ثم يضاف وكذلك ٣ـ٤ اكواب ماء حار ويضاف الدارسين والليمونة المثقبة ويترك حتى يغلي ٠

٦ ـ تخفف النار ويغطى القدر جزئيا وتضاف الكزبرة المحمصة ٠ بعد ١٠ دقائق يذاق ويعدل الطعم حسب الذوق ٠

٧ ـ تقدم مع الشيلاني ٠

ملاحظة :

يمكن غسل الربيان جيداً وسلقه كما في خطوة (١) بدون تقشيره ثم يبرد ٠ في خطوة ٢ يقشر بمجرد ان ينضج مع ازالة العرق الاسود ٠ بهذه الطريقة يمكن تلافي الانكماش الذي يطرأ على الربيان عند سلقه بعد تقشيره ٠



ارشادات عامة حول اعداد الجباب

يمكن اعداد مرق وعجينة الجباب او الجباب المحشية قبل اعداد الجباب بيوم وحفظها فى الثلاجة او الفريزر ويجب مراعاة صف الجباب فى صينية او علبة

مبطنة بالورق المشمع وتغطيتها بورقة اخرى حتى لاتلصق الجباب بعضها البعض ٠

في اليوم التالي يغلي المرق وتترك الجباب ليذوب الثلج قليلا ثم تكور باليد وتسقط في المرق وبعدها تتبع باقي خطوات اعداد الجباب ٠ كما يمكن حفظ الجباب مطبوخة في المرق في الفريزر وتسخن قبل التقديم يمكن حفظ المرق بعد تقديم الجباب في الفريزر واستخدامه في المرة التالية التي تعد فيها الجباب ، كما يمكن تقديمه كشوربة شهية ومغذية ٠

جباب الربيان

اولا : عجينة الجباب

كيلو ربيان طازج

٢ ـ ٢½ كوب طحين عيش خشن ٠

½ ملعقة اكل كركم ٠

٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الزنجبيل الاخضر والفلفل الاخضر البارد او الحار حسب الرغبة ٠

ملعقة صغيرة بهارات منوعة ٠

فلفل اسود مطحون حسب الرغبة ٠

باقة صغيرة حشيش مفروم (كزبرة خضراء) ٠

بصلة صغيرة ٠

ماء دافيء لبل الأيدي ولتماسك العجينة حسب الحاجة ٠

ملح حسب الذوق (حوالي ملعقة اكل) ٠

مقادير الحشو :

٢ـ٣ بصلات كبيرة مفرومة ٠

فص ثوم صغير (اختياري) مدقوق مع الزنجبيل والفلفل ٠ ملعقة صغيرة بهارات منوعة مع رشة هيل

٣ـ٤ ملاعق اكل كشمش ٠

٣ـ٤ ملاعق أكل لوز مسلوق ومقطع (اختياري) ٠

باقة حشيش (كزبرة) مفرومة ٠

١ـ٢ ملعقة اكل لومي اسود مطحون ٠

قليل من الربيان مقطع قطع صغيرة جدا (اختياري) ٠

مقادير المرق :

بصلة مفرومة ٠

٣ـ٤ حبات طماطة مفرومة ٠

قرعة صغيرة او شلغم (لفت)٠

باقة صغيرة سلق ان وجد

ملعقة صغيرة بهارات منوعة ٠

لومي اسود مثقب (اختياري)

٢ جزر

باقة صغيرة حشيش(كزبرة مفرومة)٠

¼ كوب صبار (تمر هند) منقوع في كوب ماء مغلي ٠

٢ـ٣ ملاعق صغيرة معجون طماطة (اختياري) ٠

ماء مغلي يملء قدر كبير الى منتصفه ٠ ويمكن استخدام ماء سلق الربيان

٤ـ٥ ملاعق اكل دهن او حسب الحاجة ٠

الطريقة :

١ ـ يحمى الدهن في قدر كبير ويقلب فيه البصل حتى يلين ثم تضاف باقي مقادير المرق ماعدى الحشيش والصبار ٠ ويقلب المزيج جيدا يضاف الحشيش ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ثم يضاف الماء والصبار المصفى بحيث يتكون مرق خفيف ، يغطى ويترك ليغلي ثم يضاف الملح ويعدل الطعم باضافة الليمون او المزيد من الماء يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى وقت الاستعمال ٠

٢ـ يعد الحشو وذلك بتقليب البصل في قدر متوسط موضوع على النار ويرش بالماء كلما التصق بالقاع ويقلب المزيج وتعاد عملية الرش والتقليب حتى يلين البصل ٠

٣ـ تضاف باقي مقادير الحشو ماعدى الحشيش والدهن ٠ ويقلب المزيج جيدا فوق نار متوسطة ثم يضاف الدهن ويقلب المزيج جيدا ٠ يضاف الحشيش والملح ويقلب المزيج جيدا ثم يذاق لتعديل الطعم ٠ تخفف النار ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ٠

ـ يقشر الربيان ويغسل جيدا ثم يصفى جيدا ويطحن بمكينة طحن اللحم ·

ـ يرفع ½ كوب من طحين العيش ويضاف الباقي الى الربيان مع العجن المستمر حتى تتكون عينة قابلة للتشكيل ويضاف الطحين او الماء الدافىء حسب الحاجة ·

ـ تضاف البهارات والثوم والملح حسب الذوق وتطحن مرة ثانية في ماكينة طحن اللحم مع رأس بصل مقطع وتعجن جيدا باليد ويضاف الحشيش وتذاق لتعديل الطعم ·

ـ تمسح اليد بالدهن وتؤخذ قطعة صغيرة (½ ١ ملعقة صغيرة) تكور وتقعر باستخدام اصابع اليدين ثم تحشى بملعقة صغيرة من الحشو ويضغط على الحشو بالملعقة وتجمع الاطراف الى الوسط وتصف الكرات في صينية كبيرة (تتكون كرات لينة) ·

٩ ـ يغلى المروق وتسقط فيه الكرات بأناة وتترك على النار حتى تنضج يذاق المروق ويعدل الطعم ويغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة لاتقل عن ٣٠ دقيقة ·

١٠ ـ تسكب الجباب في أطباق عميقة وتصب عليها المروق وتقدم مع العيش المشخول ·

ملاحظة :

١ ـ البعض يفضل تحمير الجبة تحميرا خفيفا في الدهن الحار بعد أن تنضج في خطوة رقم ـ ١٠ ـ

جباب الربيان



البيولة

صنف خليجي قديم اقتصادي ولذيذ

المقادير :

ملعقة اكل لومي أسود مطحون ٠

½ ١ كيلو ربيان بقشوره (١ ــ ¾ كيلو ربيان مقشر)

٨ أكواب طحين لجميع الاستعمالات

½ ١ ملعقة صغيرة بهارات منوعة ٠

٣ بصلات متوسطات

١/٨ ملعقة صغيرة كركم ٠

٣ حبات طماطة كبيرة عود دارسين ٠

باقة كزبرة خضراء أو بقدونس مفروم

٣ أعواد مسمار ٠

٣ فصوص ثوم مدقوقة

٣ حبات فلفل أسود ٠

١ فلفل أخضر حار أو حسب الرغبة

ملح وفلفل حسب الرغبة

٢ ــ ٣ ملاعق أكل دهن

٢ ملعقة أكل زبدة سائحة لتعديل البيولة ٠

¼ كوب زبدة سائحة

الطريقة :

١ ــ يقشر الربيان ويغسل جيدا ثم يوضع قدر متوسط ويضاف اليه الماء الى نصف القدر ويضاف الدارسين والفلفل الاسود والكركم والمسمار ورشة من البهارات المنوعة و ½ فص ثوم مقطع شرائح وقليل من أعواد الكزبرة ٠

٢ ــ يترك على نار هادئة حتي ينضج ٠

٣ ــ يصفى مع الاحتفاظ بماء السلق ٠ ثم يقطع الربيان قطع صغيرة جدا ٠

٤ ــ يقلب البصل في قدر متوسط (ويفضل قدر الهريس الصغير) على نار هادئة حتى يحمر لونه ثم يرش بالماء ويقلب ٠

٥ ــ يضاف الدهن والربيان وجميع المقادير ما عدى الطحين والماء ويقلب جيدا لمدة ٥ دقائق ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ ــ ٢٠ دقيقة ٠

٦ ــ يضاف ½ مقدار ماء سلق الربيان ، يغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلي ٠

٧ ــ يضاف الطحين والماء المتبقي الى الربيان بالتعاقب مع الخلط المستمر حتى لا يتكتل ويمكن اذابة الطحين في ماء السلق المتبقي وتصفيته ثم اضافته الى الربيان مع الخلط المستمر ويفضل استخدام مضراب خشبى او ملعقة خشبية كبيرة

٨ ــ يضاف ماء دافىء حسب الحاجة حتى تتكون عجينة رخوة جدا متجانسة وتضرب على نار هادئة ٠

٩ ــ تضاف الزبدة السائحة مع الضرب المستمر وتخفف النار ويغطى القدر ويترك لمدة لا تقل عن ٤٥ دقيقة ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر

١٠ ــ يضاف الملح ويخلط ثم يذاق ثم تضاف زبدة سائحة حسب الرغبة ٠

١١ ــ يغطى القدر ويترك على نار هادئة جدا لمدة لا تقل عن ¾ ساعة ويحرك بين حين وآخر ويلاحظ ويزاد بالماء الدافىء اذا لزم الأمر ٠

١٢ ــ يضرب جيدا حتى تختفي قطع الربيان تماما يذاق ويمكن اضافة ملح مذاب في ماء دافىء اذا لزم الامر ٠

١٣ ــ يسكب في صحون عميقة قليلا ويساوى سطحه بالزبدة السائحة وتعمل حفرة في وسط الصحن يصب فيها قليلا من الزبدة ٠

ملاحظة :

تذوب الزبدة مع حبة هيل وفردة تمر ويزال الزبد الابيض ثم تستعمل ٠

للتنويع :

يمكن استبدال الربيان في الوصفة السابقة بنفس المقدار من السمك حيث ينظف ويسلق في خطوة رقم (١) ثم يزال العظم والقشر المتبقى وتتبع نفس الطريقة السابقة ٠

الكباكب (سرطان البحر) المسلوق

المقاديـــر :

كيلو كباكب
ملعقة اكل كركم
ملح حسب الذوق
تمرة او تمرتان ٠

الطريقـــة :

١ ـ تغسل الكباكب جيدا ثم توضع في قدر ويضاف لها ماء بحيث يغطيها بحوالى ٢ سم ، وتترك حتى يغلي الماء ٠

٢ ـ تضاف ملعقة اكل كركم ويضاف الملح ثم يهرس التمر ويصفى ويضاف الى ماء السلق ٠

٣ ـ تترك الكباكب حتى تنضج ويمكن اختبارها واضافة مزيداً من الماء اذا لزم الامر ٠

٤ ـ تصفى ويفضل حفظها في مصفاة في الثلاجة حتى اليوم التالي ليتماسك لحم الكباكب ٠

٥ ـ تخرج من الثلاجة قبل وقت التقديم بمدة كافية لتستعيد درجة حرارة الغرفة ويمكن تسخينها عند الرغبة ٠

٦ ـ تقدم مع الارز الابيض المشخول والتمر ٠



أطباق رئيسية عالمية

اللحم
مصعقة الباذنجان مع الصلصة البيضاء .
تبسي الباذنجان
استراغنوف اللحم
كري اللحم على الطريقة الهندية
كسرول المعكرونة مع الصلصة البيضاء .
الدجاج
الدجاج بالصلصة البيضاء
الدجاج على الطريقة الايطالية
الدجاج بالروب و النعناع
الربيان والسمك والكباكب :
الربيان بصلصة الكاري
السمك او الكباكب بصلصة الكاري
الهامور المقلي
الكباكب بالصلصة البيضاء
الربيان بالصلصة البيضاء
السمك بالصلصة البيضاء
السمك بصلصة الطماطة والصبار (تمر الهند)


الأطباق الرئيسية العالمية

مصعقة الباذنجان مع الصلصة البيضاء

طبق يوناني

المقادير :

كيلو باذنجان مقطع حلقات بسمك ¾ سم منقوع في ماء مملح
بصلتان كبيرتان مقطعة بسمك ¼ سم
فلفله خضراء باردة مقطعة بسمك ½ سم (اختيارى)
حبتان طماطة مقطعة حلقات
دهن للقلي

مقادير القيمة :

½ كيلو لحم مفروم طازج او مثلج
٢ ــ ٣ ملاعق اكل بقدونس او نعناع مفروم
بصلة متوسطة مفرومة فرما ناعما
٢ فص ثوم مدقوق مع قليل من الملح
٢ ــ ٣ ملاعق اكل صنوبر محمر او لوز مسلوق ومقشر ومقطع
ملعقة صغيرة بهارات منوعة (مسحوق كزبرة ، كمون ، فلفل اسود ، دارسين ومسمار)
ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم
علبة معجون طماطة صغيرة
ملح وعصير ليمون حسب الذوق

مقادير الصلصة البيضاء :

½ كوب زبد
½ كوب طحين
٢ ــ ٣ اكواب حليب
½كوب جبن ويفضل الجبن مبروش وترفع منه ملعقة اكل للزينة
رشة من مسحوق جوزة البوة والفلفل الاسود
٢ ملعقة اكل فتات خبز + بضع قطرات من صلصة الشطة للزينة
ملح حسب الذوق ٠

الطريقة :

١ ــ تقلى حلقات الباذنجان والفلفل والبصل كل على حدى في مقلاة مسطحة تحتوي على دهن بارتفاع ١ سم ثم تصف على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد ٠

٢ ــ تعد القيمة وذلك بخلط اللحم المفروم مع البصل وتقليبه على نار متوسطة حتى يختفي اللون الوردي للحم عندها يزال الدهن الزائد وتضاف باقي مقادير الحشو ما عدى المعجون وعصير الليمون يقلب المزيج ويغطي ويترك على نار هادئة جدا لمدة ٥ ــ ١٠ دقائق ٠

٣ ــ تعد الصلصة البيضاء كما في ص ٣٢ ثم يضاف اليها الجبن وتقلب حتى يذوب تماما ، تغطى برقائق البلاستك الى حين الاستعمال ٠

٤ ــ يصف ½ مقدار حلقات الباذنجان في قاع صحن فرن كبير ٣٢ سم × ٢٣ سم × ٥ سم ثم تضاف كمية من القيمة ثم الباذنجان والبصل والطماطة والفلفل بالتتابع ويوضع في فرن حار لمدة ٥ ــ ٨ دقائق ٠

٥ ــ تصب على سطحه الصلصة البيضاء بالتساوى ويعدل سطحها ثم يرش عليها الجبن المبروش وفتات الخبز ويضع قطرات من صلصة الشطة ، يغطى الصحن بورق الالمونيوم ويوضع في فرن متوسطة الحرارة ٣٥٠ ف لمدة ١٠ ــ ١٥ دقيقة او حتى تجمد الصلصة ٠

٦ ــ قبل التقديم يوضع صحن الفرن تحت الشواية لبضع دقائق حتى يحمر سطح الصلصة ثم تقدم

ملاحظة :

في رقم ــ ٢ ــ اذا كان اللحم لا يحتوى على الكثير من الشحم يقلى البصل في ٢ ملعقة اكل دهن حتى يلين ثم يضاف اللحم وتتبع نفس الطريقة السابقة ٠
يمكن اتباع نفس الوصفة باستخدام الكوسة او القرنابيط على ان يسلق القرنابيط سلقا خفيفا قبل القلي ٠

تبسي الباذنجان

المقادير :

كيلو باذنجان مقطع حلقات بسمك ¾ سم منقوع في ماء مملح

بصلتان مقطعتان حلقات بسمك ¼ سم

فلفلة خضراء باردة مقطعة حلقات بسمك ½ سم

حبتان بطاطة كبيرة مقطعة حلقات بسمك ½ سم منقوعة في ماء مملح

٢ ــ ٣ حبات طماطة مقطعة حلقات بسمك ¼ سم

المقاديـر :

½ كيلو لحم مفروم طازج او مثلج

٢ ــ ٣ ملاعق اكل بقدونس اوكرفس أو نعناع مفروم

بصلة متوسطة مفرومة فرما ناعما

رأس ثوم مدقوق مع قليل من الملح

ملعقة صغيرة بهارات منوعة مع مسحوق(كزبرة ، كمون ، فلفل اسود ، دارسين ، مسمار ،)

ملح حسب الذوق ٠

مقادير الصلصة :

علبة صغيرة معجون طماطة (٣ ملاعق اكل)

١ ــ ٢ كوب ماء دافيء

ملح وعصير ليمون حسب الذوق

قليل من الكرفس أو البقدونس المفروم للزينة

الطريقة :

١ ــ في مقلاة مسطحة بها دهن بارتفاع ١ سم يقلى الباذنجان والبصل والفلفل الاخضر والبطاطة كل على حدى ، ثم تصف جميعها على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد ٠

٢ ــ تخلط جميع مقادير الكباب ثم يشكل على شكل اقراص صغيرة تقلى في الدهن الغزير، اوتشوى في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠ف لمدة ١٥ دقيقة اذا كان اللحم مدهناً مع مراعاة قلب الكباب في نصف مدة الشوي ٠

٣ ــ تصف طبقة البطاطة في قاع اناء الفرن (٣٢ × ٢٣ × ٥ سم) ثم تصف عليها حلقات الباذنجان ثم الكباب ثم الباذنجان مرة اخرى وباقي البطاطة ثم البصل والطماطة والفلفل ٠

٤ ــ تعد الصلصة بخلط جميع مقاديرها وتصب على الخضروات بالتساوي ويرش السطـح بالبقـدونس المفروم

٥ ــ يوضع في فرن متوسط الحرارة ٣٥٠ ف حتى يغلي الخليط وينشف مائة تقريبا ثم يذاق المرق ويعدل طعمه ويضاف اليه كمية قليلة جدا من الماء او عصير الطماطه اذا لزم الامر ٠

٦ ــ يقدم مع الارز الابيض ، او الخبز ٠

ملاحظـة :

يمكن الاستعاضة عن مقادير الكباب بكيلو لحم غنم مع العظم مقطع قطع صغيرة ومسلوق مع ٢ فص ثوم ، ١ ½ ملعقة اكل بصل دارسين وفلفل اسود ومسمار صحيح وقليل من الكزبرة والليمون ، على ان يحمر اللحم قليلا ويضاف بدلا من الكباب ٠

استرغنوف اللحم

المقادير :

½ كيلو لحم بقر او عجل فيليه مقطع مكعبات ٢ سم او شرائح رقيقة ١ × ٣ × ½ سم

½ كوب فطر مقطع شرائح رفيعة

¼ كوب بصل مفروم ناعما

١ ــ ٢ فص ثوم مقطع شرائح

١ ½ ملعقة اكل طحين لجميع الاستعمالات

½ كوب حليب بارد

١ ½ ملعقة صغيرة معجون طماطة

١ ½ ملعقة اكل كريم حامض

١ ½ كوب ماء سلق اللحم

ملح وفلفل حسب الذوق

عود دارسين او ورقة غار

حبتان فلفل اسود صحيح

رشة كمون وكزبرة حسب الرغبة

٣ ــ ٤ ملاعق اكل زبد

ملعقة اكل خل احمر

الطريقة :

١ ـ يغسل اللحم جيدا ثم يدعك بالطحين ويترك لبضع دقائق ثم يغسل .

٢ ـ تسيح الزبدة في قدر متوسط يقلب فيها الفطر والبصل حتى يلين دون ان يحمر يرفع البصل والفطر

٣ ـ يوضع اللحم والثوم في القدر ويقلب في الزبد المتبقي لبضع دقائق يضاف ماء السلق والبهارات ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة أو حتى يلين اللحم .

٤ ـ يذوب الطحين في الحليب ويضاف الى القدر مع الخلط المستمر ويقلب المزيج جيدا ويغلي لمدة دقيقة واحدة

٥ ـ يضاف الفطر والبصل ومعجون الطماطة والملح حسب الذوق وملعقة اكل خل ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .

٦ ـ يضاف الكريم ويحرك المزيج لمدة دقيقتين ثم يقدم مع المعكرونة المسلوقة او الارز

كري اللحم على الطريقة الهندية

المقادير :

½ كيلو لحم بقر مقطع مكعبات ٢ سم
٤ ملاعق اكل طحين
ملعقة اكل بهارات هندية تحتوي على بودرة الكاري
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة زنجبيل طرى مفروم
٣ ـ ٢ فصوص ثوم
١/٢ ملعقة اكل كزبرة وكمون جاف
قليل من مسحوق الدارسين
عود دارسين ، عود مسمار ، ٣ حبات فلفل اسود صحيح
فلفل اخضر حار حسب الرغبة
قليل من عصير الليمون أو الخل
حبة بطاطة كبيرة مقطعة ٤ قطع
حبة طماطة كبيرة مقطعة ٤ قطع
كوب بصل مفروم
طحين لغسل اللحم

الطريقة :

١ ـ يقطع اللحم ويغسل جيدا ثم يدعك بقليل من الطحين ويغسل مرة اخرى

٢ ـ يغلى وتزال الزفرة ثم تضاف البهارات الصحيحة وملعقة اكل بصل وفص ثوم مقطع شرائح ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يقارب على النضج

٣ ـ يرفع اللحم ويصفى ويحتفظ بماء السلق

٤ ـ تدق البهارات مع الثوم وعصير الليمون او الخل والزنجبيل وفلفله خضراء مفرومة

٥ ـ تخلط البهارات والطحين ويضاف اللحم والبطاطة ويقلب في المزيج جيدا

٦ ـ يحمى الدهن ثم يقلى البصل حتى يلين ، يضاف اللحم ويقلب حتى يحمر قليلا

٧ ـ تضاف البطاطة والفلفل الاخضر والطماطة ومعجون الطماطة ويقلب المزيج جيدا لبضع دقائق

٨ ـ يضاف مرق اللحم المغلي ويقلب المزيج جيدا ثم يترك حتى يغلي

٩ ـ تخفف النار ويغطى القدر ويضاف الملح حسب الذوق

١٠ ـ تحمص قليل من الكزبرة والكمون تدق وتضاف الى الكاري قبل التقديم بعشر دقائق ويترك القدر على نار هادئة مع مراعاة تقليبه من حين لآخر حتى لا يلتصق اللحم بالقاع

١١ ـ يقدم مع الارز المسلوق وشرائح الموز ومبروش جوز الهند والكشمش والآجار الهندى كما يقدم الى جانبه الجباتي واللبن المضاف اليه السكر

كسرول المعكرونـــة مع الصلصـــة البيضاء

المقادير :

٢ كوب معكرونة صغيرة ٣ ــ ٤ اكواب ماء لغلي المعكرونة

١/٢ كيلو لحم مفروم

١/٢ كوب بصل مفروم ناعم

فص ثوم كبير مدقوق مع قليل من الملح

١/٢ كوب فلفل اخضر كبير ومقطع ناعم

١/٢ كوب مشروم (فطر) مقطع شرائح

١/٢ كوب زيتون اخضر مقطع شرائح

١/٤ ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة

١/٤ ملعقة صغيرة كمون مطحون

١/٢ ملعقة اكل ارجنو او زعتر او باقة صغيرة بقدونس مفروم

٢ ملعقة اكل معجون طماطة مذابة في ملعقة اكل ماء

٢ ملعقة اكل بقدونس مفروم او حسب الرغبة

ملح وفلفل حسب الذوق

١/٤ ملعقة اكل زبد ، ملعقة اكل ملح مقدارين من الصلصلة البيضاء الغليظة ص ٣٢

علبة صغيرة جبن جدر مبروش (١٠٠ جم) أو ١/٢ كوب

٢ ملعقة اكل فتات خبز + ملعقة اكل جبن مبروش

رشة من جوزة البوة

رشه بابريكا او شطة

ملح وفلفل حسب الطلب

رشه من صلصة الطماطة الحارة

الطريقـــة :

١ ــ يغلى ماء كافي لتغطية المعكرونة ثم يضاف اليه الملح و١/٢ ملعقة اكل زبدة

٢ ــ تضاف المعكرونة ويترك على النار لمدة عشر دقائق او حتى تلين المعكرونة مع مراعاة التحريك من حين لآخر حتى لا تلتصق المعكرونة بقاع القدر ٠

٣ ــ تصفى المعكرونة ٠

كسرول المعكرونة مع الصلصلة البيضاء



٤ ـ أثناء ذلك يعجن اللحم المفروم باليد قليلا للتخلص من الكتل ثم يوضع في قدر على نار متوسطة ويضاف اليه الثوم والبصل ويقلب المزيج ، تضاف ملعقتان اكل ماء ويغطى القدر وتخفف النار بعد حوالي ٥ دقائق يصفى الدهن الزائد ·

٥ ـ تضاف المقادير المذكورة ماعدى الصلصة وما يليها و يقلب المزيج على نار متوسطة لمدة دقائق ثم تخفف النار ويغطي القدر ويترك لمدة ٥ دقائق أخرى

٦ ـ تضاف المكرونة المصفاة ثم يقلب المزيج ويغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق وفى هذه الاثناء يمكن عمل الصلصة البيضاء (طريقة الاعداد ص ٣٢)

٧ ـ يضاف الجبن الى الصلصة مع التحريك المستمر حتى يذوب ويتبل المقدار ويذاق ·

٨ ـ توضع المكرونة فى اناء فرن مناسب (٥ × ٤٠ سم)و ويساوى سطحها ثم تصب عليها الصلصة ويعدل سطحها ثم يرش عليها فتات الخبز وبعض من الجبن المبروش وكما يرش عليها عدة قطرات من صلصة الطماطة الحارة ·

٩ ـ تزج فى فرن متوسط الحرارة (١٨٠م) أو ٣٥٠ف لمدة ١٠ دقائق · توضع تحت الشواية لعدة دقائق حتى يحمر السطح ثم تقدم ·

ملاحظـــة :

فى حالة استخدام لحم مفروم خالي من الشحم تلغى خطوة رقم ـ ٤ ـ ويستعاض عنها بقلي البصل والثوم فى ٢ ملعقة اكل دهن حتى يلين ثم يضاف اللحم المفروم ثم تتبع نفس الطريقة السابقة ·



الدجاج بالصلصة البيضاء

المقاديـــر :

دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة (انظري خلاصة الدجاج ص ٢٦)
مقدار من الصلصة البيضاء الغليظة ص ٣٢
٢ كوب من خلاصة الدجاج ص ٢٦
٢ ملعقة اكل فتات الخبز
½كوب طحين متبل بـ ½ ملعقة صغيرة ملح
ملح وفلفل حسب الذوق
ملعقة صغيرة فلفل اسود
¼ كوب دهن للقلي
كوب خضار مشكلة مقطعة مكعبات ١ سم
(بازاليا ـ جزر ـ فاصوليا ـ فطر) مسلوقة ومصفاة
½ كوب جبن مبروش

الطريقـــة :

١ ـ تقطع الدجاجة الى ٤ او ٨ قطع حسب الرغبة ثم تجفف القطع جيدا وتقلب فى الطحين المتبل ٢

٢ ـ تقلي فى الدهن حتى تحمر قليلا ثم تصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد · تقلب الخضروات المسلوقة في ملعقة اكل زبدة سائحة وتغطى وتترك على نار هادئة لبضع دقائق ·

٣ ـ تعد الصلصة البيضاء الغليظة ص٣٢ ثم تخفف بخلاصة الدجاجة حسب الثخن المطلوب وتضاف الخضار و ¼ كوب جبن مبروش تذاق وتتبل ثم تترك على نار هادئة حتى تغلي لمدة دقيقة واحدة ·

٤ ـ تصف قطع الدجاج فى اناء فرن وتصب عليها الصلصة ويرش عليها فتات الخبز والجبن ·

٥ ـ توضع فى فرن متوسط الحرارة ١٨٠م أو ٣٥٠ف لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ·

٦ ـ توضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق حتى يحمر السطح ثم تقدم ·

الدجاج على الطريقة الايطالية

المقادير :

دجاجة متوسطة الحجم مقطعة ٨ قطع
بصلة كبيرة مقطعة حلقات رفيعة
فلفلة خضراء باردة مقطعة حلقات
٢ فصوص ثوم مدقوقة مع قليل من الملح
حبة طماطة كبيرة مفرومة
١½ ملعقة صغيرة ارجنو (نوع من البهارات الايطالية)

رشة من الكزبرة والكمون والفلفل الاسود المطحون
كوب فطر صحيح او مقطع شرائح حسب الرغبة
علبة صغيرة معجون طماطة (٣ ملاعق اكل)
كوب طحين متبل بالملح والفلفل
¼ ملعقة صغيرة مسحوق الببريكا (نوع من الشطة)
(اختياري)
عصير ليمون حسب الذوق
دهن للقلي

الطريقة :

١ ــ يغسل الدجاج جيدا ثم يجفف ويقلب في الطحين

٢ ــ في مقلاة عمقها ٥سم او قدر متوسط الحجم يحمى دهن كافي لتحمير الدجاج يقلب الدجاج حتى يحمر ٠

٣ ــ يرفع الدجاج ويصف على ورق مطبخ نظيف للتخلص من الدهن الزائد

٤ ــ يقلب البصل والثوم والفطر في الدهن المتبقي حتى يلين البصل يرفعان ويصفيان على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد

٥ ــ يضاف دهن اذا لزم الامر ويقلب الفلفل الاخضر

٦ ــ تضاف قطع الدجاج والطماطة والبصل والفطر والثوم ويقلب المزيج ثم يغطى القدر او المقلاة ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ٠

٧ ــ يذوب المعجون في ٢ كوب من خلاصة الدجاج او الماء المغلي ويصب على الدجاج ٠

٨ ــ يطبخ على النار حتى يغلي المزيج ويضاف الملح وعصير الليمون ثم تخفف النار ويغطى القدر او المقلاة وتترك على نار هادئة جدا لمدة ٢٠ دقيقة ٠

٩ ــ تقدم مع الارز او الخضراوات

ملاحظة :

يمكن اضافة كمية اكبر من السائل بحيث يتكون مرق متوسط الثخن ويقدم الدجاج مع الارز ٠

الدجاج بالروب والنعناع

من الاصناف اللذيذة السهلة التحضير مناسب للعشاء وللولائم ايضا ٠

المقاديــــر :

دجاجة متوسطة نظيفة مقطعة ٤ او ٨ قطع حسب الرغبة ٠
اذا كانت الدجاجة صغيرة فلا تقطع ٠
كوب روب
٢ ــ ٣ فص ثوم
½ كوب فطر مقطع شرائح او صحيح حسب الرغبـة (اختياري)
¼ كوب نعناع مفروم
٢ ملعقة اكل كزبرة خضراء مفرومة
١ ــ ٢ ملعقة اكل عصير ليمون
½ ملعقة اكل ملح او حسب الذوق
بصلة صغيرة مفرومة او عصيرها
فلفل اسود حسب الذوق ٠

الطريقــــة :

١ ــ يدق الثوم مع الملح ويضع قطرات من عصير الليمون ٠

٢ ـ يدعك الدجاج بالبصل والثوم والفلفل الاسود وعصير الليمون ويغطى ويترك جانبا لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة ٠

٣ ـ يدعك الدجاج بالروب الممزوج مع النعناع والكزبرة والفطر ويوضع في صحن تقديم يمكن وضعه في الفرن٠

٤ ـ يغطى الصحن بورق المنيوم ويوضع في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م او ٣٥٠ ف لمدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة او حتى ينضج تماما ٠

٥ ـ يرفع الورق ويترك الدجاج في الفرن حتى يجف السائل تقريبا ٠

٦ ـ يوضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق لاكسابه لونا ذهبيا جذابا ثم يقدم ٠

الربيان بصلصة الكاري

المقاديــر :

٢ كوب ربيان مقشر او كيلو ربيان بقشوره

½ كوب بصل مفروم

½ كوب فطر مقطع شرائح

١¾ ملعقة صغيرة بهارات الكاري

٢ ملعقة اكل كزبرة خضراء مفرومة

عود دارسين ، حبة فلفل اسود ، عود مسمار ، ملح ، رشة من صلصة الشطة

٢ ملعقة اكل زبدة

½ ملعقة صغيرة زنجبيل اخضر مفروم (اختياري)

٣ فصوص ثوم

مقادير الصلصة :

¼ كوب زبد

¼ كوب طحين

½ كوب حليب

٢ كوب ماء او مرق الربيان

½ كوب جبن جدر مبروش ٠

الطريقــة :

١ ـ يدعك الربيان بقليل من الطحين ويترك جانبا لمدة ١٠ دقائق يغسل بعدها جيدا للتخلص من الطحين

الدجاج بالروب والنعناع



٢ ـ يوضع فى قدر صغير ويغطى بالماء المغلي ثم يضاف اليه الدارسين والفلفل الاسود والمسمار وفص ثوم مقطع شرائح وبهارات الكاري والكزبرة المفرومة يوضع القدر على النار حتى يغلي الربيان لمدة ٢ ـ ٣ دقائق ·

٣ ـ يصفى الربيان مع الاحتفاظ بالمرق ·

٤ ـ تعد الصلصة كما فى طريقة الصلصة البيضاء ص ٣٢ أو صلصة الكاري ص ٣٣ باستخدام مرق الربيان بعد اضافة ½ كوب الحليب ثم يضاف الجبن المبروش ويضاف الملح ·

٥ ـ فى قدر صغير يقلب البصل فى الزبدة حتى يلين ، يضاف الربيان والفطر والثوم المفروم ويقلب المزيج جيدا ، يغطى القدر وتخفف النار ويترك لمدة ٥ دقائق ·

٦ ـ تصب على الربيان الصلصة ويحرك المزيج ويضاف الملح وصلصة الشطة حسب الذوق ، ثم يغطى ويترك لمدة ٥ دقائق على نار هادئة ·

٧ ـ يقدم مع الارز الابيض او مع الفطائر كما يمكن استخدامه لحشو الفطائر ·

ملاحظــة :

يمكن سلق الربيان بقشوره بعد ازالة الرأس ، بعد ان يغلى الربيان لمدة ١٠ دقائق يصفى ويبرد ، يزال القشر والعرق الاسود وتتبع نفس الطريقة وتتبع طريق السلق هذه لتلافي الانكماش الناتج عن سلق الربيان المقشر وحتى لا يصبح الربيان يابسا ·

السمك أو الكباكب بصلصة الكاري

١ ـ يستبدل الربيان بنفس المقدار من لحم الكباكب المسلوق صفحة ٨١ أو السمك ويسلق باضافة قليل من الماء بحيث يغطيه وتضاف نفس البهارات بمجرد أن ينضج السمك يصفى ويزال العظم ويقطع السمك قطعا كبيرة .

٢ ـ لا يقلى السمك مع البصل والفطر بل يضاف اليهما بعد القلي وتضاف اليه صلصة الكاري ·

الهامور المقلي

المقادير

سمكة هامور كبيرة منظفة [حوالى كيلو من شرائح سمك هامور]

٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون

ملح وفلفل ، ملعقة صغيرة بهارات منوعة (كزبرة ، كمون ، فلفل اسود) .

٢ ـ ٣ فص ثوم مدقوق . وملعقة أكل عصير بصل .

٢ ـ ٣ اكواب فتات خبز

٢ ـ ٣ بيضات مخفوقات متبلات بالملح والفلفل (عدد البيض حسب حجم السمك)

دهن للقلي .

الطريقة :

١ ـ باستخدام سكين حادة تسلخ السمكة وتزال العظام ويقطع الرأس والذيل .

٢ ـ تقطع الى شرائح بسمك ١/٢ ١ سم طولها حوالى ١٢ ـ ١٥ سم .

٣ ـ يخلط عصير الليمون مع الملح والفلفل والبهارات والثوم .

٤ ـ تدعك به شرائح السمك وتترك مغطاة لمدة نصف ساعة على الاقل .

٥ ـ تغمس الشرائح فى البيض المخفوق ثم تقلب فى فتات الخبز على جميع الجوانب لتتغلف تماما .

٦ ـ يحمى الدهن فى مقلاة عمقها ٦ سم ثم تقلي فيه قطع السمك على الجانبين حتى تنضج وتحمر ، تصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد وتقدم مع البطاطة المقلية أو الخضار .

الكباكب بالصلصة البيضاء

المقاديـــر :

٢ كوب لحم وبيض كباكب مسلوق (انظري طريقة سلق الكباكب ص ٨١)

١/٣ كوب بصل مفروم
١/٤ كوب فطر مقطع شرائح رفيعة
٢ ــ ٣ ملعقة اكل كزبرة خضراء مفرومة
١/٤ ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف محمص ومطحون
٢ ــ ٣ فص ثوم مدقوق مع الملح
٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم او فلفلة خضراء حارة (حسب الذوق)
١/٤ كوب زيتون اخضر مقطع شرائح رفيعة (اختياري)
٢ ــ ٣ ملاعق اكل زبدة
ظهور الكباكب مفرغة ونظيفة

مقاديـــر الصلصة :

كما في صلصة الربيان بالكاري ص ٩٠ والطريقة كما في الصلصة البيضاء أو صلصة الكاري ص٣٢ .

الطريقـــة :

١ ــ تحمى الزبدة على النار فى قدر متوسط ويقلب فيها البصل حتى يلين يضاف الثوم والبهارات ثم تضاف الكباكب وباقي المقادير ويقلب المزيج جيداً ثم يتبل المزيج ويذاق ٠

٢ ــ يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ٠

٣ ــ تعد الصلصة باستخدام ٣/٤ كوب ماء فقط بدلا من مرق الربيان وتخلط مع الكباكب وتغلى لمدة دقيقة واحدة حتى تتكون صلصة ثقيلة القوام ٠

٤ ــ تحشى ظهور الكباكب بالصلصة ويرش سطحها بفتات الخبز والجبن المبروش ويوضع ما يتبقى من الصلصة فى اناء فرن صغير ويرش الوجه بفتات الخبز والجبن كذلك ٠

٥ ــ تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تجمد الصلصة ثم تقدم ٠

٦ ــ فى حالة الرغبة فى تقديم الكباكب بالصلصة البيضاء مع الارز تضاف كمية اكبر من الماء (٢١/٢ كوب) او حسب القوام المطلوب ثم تتبل وتغلى لمدة دقيقة واحدة فقط مع الصلصة وتقدم مع الارز ٠

الربيان بالصلصة البيضاء

تتبع نفس طريقة الربيان بصلصة الكاري الصفراء ولكن تلغى بهارات الكاري ويستعاض عنها بـ

١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
١/٢ ملعقة صغيرة كمون جاف مطحون
رشة من مسحوق الفلفل الاسود وجوزة البوة والزنجبيل

ملاحظة :

يمكن تقليل مرق الربيان فى الوصفة السابقة الى ٣/٤ كوب وبعد طبخ المزيج لمدة دقيقة واحدة يوضع فى صحن خاص للفرن ٠

يزج فى فرن متوسط الحرارة ويرش السطح بالجبن المبروش وفتات الخبز ويضع قطرات من الشطة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة او حتى يجمد ٠

يوضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق ليحمـر السطح ثم يقدم ٠

السمك بالصلصة البيضاء

الطريقة :

١ ــ ينظف ١/٢ كيلو من السمك ويزال القشر ٠

٢ ــ يسلق السمك كما فى طريقة سلق الربيان ثم يصفى ويزال العظم والقشر ويجب مراعاة عدم سلق السمك أكثر من اللازم ٠

٣ ــ يقطع السمك الى قطع متوسطة تصف فى صحن خاص للفرن تتبل بالفلفل الاسود والملح وقليل من عصير الليمون والكزبرة الجافة المطحونة ويضع شرائح من البصل المملوح فى الدهن ٠

٤ ــ تعد الصلصة البيضاء الغليظة ص٣٣ باضافة ماء سلق السمك المصفى على أن لا يزيد مرق السمك عن ٤/٣ الى كوب .

٥ ـ تصب الصلصة على السمك ويزين سطحها بالجبن المبروش ويضع قطرات من الشطة وشرائح الفلفل الاخضر البارد ·

٦ ـ يزج الصحن فى فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف حتى تجمد الصلصة (٢٠ دقيقة) يوضع الصحن تحت شواية الفرن لبضع دقائق ليحمر السطح ثم يقدم ·

فى حالة الرغبة فى الحصول على صلصة خفيفة القوام لتقدم مع الارز تضاف كمية أكبر من مرق السمك (٢ ـ ٣ أكواب) ·

ملاحظــة :

يمكن دعك شرائح السمك النيئة الخالية من العظم بمعجون البهارات والثوم وتقليبها مع الدهن والبصل على نار متوسطة حتى تنضج ثم تصف في صحن الفرن وتتبع باقي الطريقة ·

السمك بصلصة الطماطة والصبار (تمر الهند)

المقادير :

سمكة هامور او صبيطي متوسطة او شعري كبيرة
٢ بصلة متوسطة مقطعة حلقات رفيعة
½ كوب صبار (تمر هند) منقوع في كوب ماء دافىء
٢ طماطة متوسطة الحجم احداهما مقطعة شرائح والاخرى مفرومة
فلفلة خضراء باردة مقطعة حلقات بسمك ¼ سم
ملعقة اكل كزبرة جافة محمصة ومطحونة او باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة
½ ملعقة صغيرة كمون محمص ومطحون ورشة من مسحوق الزنجبيل
½ ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون ½ ملعقة صغيرة بهارات منوعة
ملح حسب الذوق
٣ ـ ٤ ملاعق اكل عصير ليمون
١½ ملعقة اكل معجون طماطة
باقة كزبرة خضراء او كرفس او بقدونس مفروم
٢ ـ ٣ فصوص ثوم كبيرة او حسب حجم السمكة
٢ ـ ٣ ملاعق اكل دهن ، ليمون مقطع حلقات للتقديم

الطريقة :

١ ـ تنظف السمكة جيداً والبعض يفضل سلخ السمكة · تشق من الحلق حتى نهاية البطن ، تدعك بقليل من الطحين والملح من الداخل والخارج ويزال العظم ·
تترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم تغسل جيداً

٢ ـ تخلط البهارات والملح وتدق مع الثوم وعصير الليمون و ٢ ملاعق اكل كزبرة او بقدونس مفروم · تدعك السمكة جيداً بالخليط ماعدى ½ ملعقة صغيرة منه ترفع جانباً · تترك السمكة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ·

٣ ـ اثناء ذلك يقطع البصل والطماطة والفلفل الاخضر ويذوب الصبار (تمر الهند) فى الماء ثم يصفى ويخلط مع معجون الطماطة ويضاف ملح حسب الذوق ·

٤ ـ يبطن صحن فرن او صينية بورق الالمنيوم ويدهن الورق بقليل من الدهن توضع عليه السمكة بحيث يفتح بطنها كما يفتح الكتاب ·

٥ ـ تشوى السمكة في فرن درجة حرارته ١٨٠م او ٣٥٠ ف وتخرج منه بمجرد ان تنضج ·

٦ ـ اثناء ذلك يلوح البصل والفلفل في قليل من الدهن على النار حتى يلين البصل ويضاف ما تبقى من معجون الثوم والبهارات ويضاف الملح حسب الذوق ·

٧ ـ تصف حلقات البصل والطماطة المفرومة ونصف مقدار الكزبرة الخضراء وحلقات الطماطة والفلفل الاخضر على السمكة ثم يغطى سطحها بالكزبرة ·

٨ ـ تصب عليها صلصة الطماطة والصبار (تمر الهند) · وتشوى في الفرن حتى يقارب السائل على الجفاف ·

٩ ـ توضع تحت شواية الفرن لبضع دقائق ليحمر السطح ثم تقدم مع حلقات الليمون ·

أولا : الخفايف الخليجية

النخي (الحمص) ٠
الباجلة (الفول)
السنبوسة
كفتة البطاطـــة
كباب النخي ٠
كفتة النخي
كفتة النخي مع صلصة الصبار الحلوة
كباب الطحين مع اللحم (كباب عروق)
الكباب المتبل اللذيذ
كبة حلب
كبة الجريش ٠

ثانيا : الخفايف العربية والعالمية
لحم بالعجين
فطائر السبانخ
الكباب العراقي المشوي
سوفيله السبانخ والمقانق
البتزا التقليدية
البتزا السريعة
همبرغر بيتزا ٠
الكريب ٠
كباب الدجاج
الرول الصينى

كفتة النخي بصلصة الصبار الحلوة



النخي (الحمص)

مغذي ولذيذ وسهل التحضير

المقادير : ـ

٢ كوب نخي (حمص)
ماء عذب ، للنقع والغلي
ملح حسب الذوق
¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا او بيكنك باودر او شنان
فلفلة حارة

الطريقة : ـ

١ ـ ينقى النخي ثم يغسل وينقع في الماء العذب ويضاف اليه البيكربونات او البيكنك باودر ويترك لمدة ١٢ ساعة .

٢ ـ يغسل جيدا ويملء قدر متوسط الى ثلثيه بالماء ويغلى ثم يضاف النخي مع فلفلة خضراء او حمراء حارة .

٣ ـ يزاود بالماء كلما احتاج الامر حتى ينضج يضاف الملح ويترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة ويذاق ، يضاف قليل من عصير الليمون عند الرغبة .

٤ ـ يسكب في صحون عميقة ويصب عليه مائه ويقدم في الافطار والعشاء .

الباجلة

المقادير : ـ

٢ كوب باجلة (فول كبير الحجم يابس)
ماء عذب للنقع والغلي
ملح حسب الذوق
¼ ملعقة صغيرة بيكنك باودر او شنان

الطريقة : ـ

تتبع نفس طريقة اعداد النخي .

السنبوسة

المقادير : ـ

١¼ كوب بطاطة مسلوقة جيدا ومقطعة مكعبات صغيرة جدا (٢ حبة بطاطة متوسطة الحجم)
كوب ماش
كوب بصل
¼ كوب كزبرة خضراء مفرومة
¼ كيلو رقاق سنبوسة
ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف (محمص ومطحون)
ملح حسب الذوق ، فلفل اسود حسب الرغبة
فلفل أخضر حار مفروم حسب الرغبة
ملعقة صغيرة عصير ليمون
ملعقة اكل دهن
دهن للقلي
٢ ملعقة اكل طحين يضاف اليها ٤ ـ ٥ ملاعق اكل ماء لتتكون عجينة سائلة .
(يكفي المقدار لعمل ٣٠ سنبوسة تقريبا)

الطريقة : ـ

١ ـ يسلق الماش في الماء العذب حتى ينضج تماما ثم يضاف الملح حسب الذوق ثم يصفى .

٢ ـ يحمى الدهن ويقلب فيه البصل حتى يلين ثم يضاف الماش والفلفل الاخضر ويقلب المزيج ، تضاف البطاطة والبهارات ويقلب المزيج جيدا يغطى ويترك على نار هادئة لبضع دقائق .

٣ ـ تلف السنبوسة كما في الشكل ص١١٨ وتقفل بمسح الاطراف بمزيج الطحين والماء والضغط عليها .

٤ ـ يحمى الدهن في مقلاة عميقة وتقلى فيه السنبوسة حتى تحمر ثم تقلب وتقلى حتى تنضج ويحمر لونها ثم تقدم حارة .

ملاحظة : ـ

١ ـ يمكن استبدال البطاطة فى الطريقة السابقة باللحم المفروم ، والماش بالبازلا المسلوقة سلقا خفيفا ٠

٢ ـ يمكن حشو السنبوسة بالبيض المسلوق أو الجبن والنعناع المفروم

كفتـــة البطاطـــة
(البطاطة جـــوب)

المقاديـر :

كيلو بطاطـة
½ كيلو لحم مفروم
بصلة متوسطة الحجم مفرومة
½ كوب لوز مسلوق مقشر مقطع شرائح طولية رفيعة
باقة صغيرة كزبرة خضراء مفروم
فص ثوم كبير
ملعقة صغيرة بهارات منوعة (فلفل أسود) كزبرة يابسة ، كمون ، ورشة دارسين
ملح حسب الذوق
٢ ـ ٣ بيض مخفوق
فتات خبز حسب الحاجة
دهن للقلي

الطريقة : ـ

١ ـ تعد القيمـة كما فى وصفـة كبـة الجـريش ص ١٠٢

٢ ـ تسلق البطاطة حتى تنضج تماما وتقشر وتهرس مع الملح ٠

٣ ـ تشكل على شكل كرات تقعر وتحشى باستعمال ملعقة صغيرة تقفل وتشكل على شكل أقراص ٠

٤ ـ تدحرج فى البيض المخفوق ثم تدحرج فى فتات الخبز ٠

٥ ـ تقلى فى الدهن الحار باستخدام مقلاة عميقة وتقدم ٠

ملاحظة : ـ

ـ يمكن اضافة القليل من الفلفل الاحمر الى الحشو حسب الذوق ٠

ـ حتى تصبح الكفتة هشة يمكن اضافة ملعقة أكل نشا الى البطاطة فى خطوة ـ٢ـ ٠

كباب النخـــي

المقادير : ـ

١ كوب طحين نخي
¼١ كوب ماء
¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
بصلة متوسطة مفرومة
طماطة صغيرة مفرومة
٢ ملعقة أكل بازلا
فلفلة حارة صغيرة مفرومة (يمكن استبدالها بـ ٢ ملعقة أكل فلفل اخضر بارد مفروم)
½ ملعقة أكل كزبرة كمون وبهارات منوعة
كزبرة أو نعناع أو بقدونس مفروم حسب الرغبة
ملعقة صغيرة ملح ، فلفل أسود حسب الذوق
دهن للقلي

الطريقة : ـ

١ ـ يوضع طحين النخي بعد نخله فى وعاء عميق ويضاف الى الماء حتى يتكون سائل غليظ القوام قابل للصب ويحرك جيدا حتى يتجانس تماما ٠

٢ ـ تضاف باقي المقادير مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط ثم يذاق لتعديل الملح ٠

٣ ـ يحمى الدهن فى مقلاة مسطحة بحيث لا يزيد عمق الدهن عن ½١ سم ثم تخفف النار ويصب الكباب على شكل دائرة تعدل أطرافها بالملعقة ويرش سطحها العلوي بالدهن الحار ، عند احمرار السطح السفلي تقلب وتعاد العملية ٠

٤ ــ يوضع الكباب فى مصفاة أو يصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد ويقدم حارا ·

للتنويع :

يمكن اضافة ½ كوب ربيان مقشر ومسلوق مقطع قطع صغيرة جداً · فى خطوة ـ ٢ ـ

كفتــة النخـــي

المقادير :

٣ اكواب نخي عيش مفلق مسلوق (نصف استواء) مطحون بالماكينة حوالي ٢ كوب نخي عيش جاف
½ كيلو لحم هبره مفروم
بيضة واحدة
½ ملعقة أكل كركم
ملعقة صغيرة بهارات منوعة
½ ملعقة أكل ملح أو حسب الذوق
½ كوب ماء دافىء أو ما يكفي لتماسك العجينة
باقة صغيرة حشيش مفروم (كزبرة خضراء)
قليل من الثوم المدقوق مع الزنجبيل والفلفل الاخضر الحار
¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الحشو :

١½ ــ ٢ كوب من الحشو (انظر جباب الربيان ص ٧٨) بيضة واحدة ودهن للقلي .

الطريقة :

١ ــ يغسل النخي جيدا ثم يغلى باستخدام الماء العذب حتى يستوي النخي نصف استواء ·

٢ ــ يطحن جيدا بمكينة طحن اللحم لينتج ٣ أكواب

٣ ــ يعجن مع اللحم المفروم وجميع المقادير ما عدى الحشو وتبل اليد بالماء كلما لزم الأمر ·

كباب النخي



٤ ـ تدهن اليد بقليل من الدهن أو الماء وتؤخذ قطع صغيرة من العجينة حوالى ١½ ملعقة صغيرة وتكور وتقعر وتحشى بالحشو (انظر جبـاب الربيان) وتشكل على شكل دوائر قطرها ٤سم ٠

٥ ـ تمسح بالبيض وتقلى فى الدهن الحار ثم توضع على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد وتقدم حارة ٠

كفتة النخى مع صلصة الصبار الحلوة

١ ـ ينقع كوب صبار فى ٣ ـ ٤ أكواب ماء حار ويهرس جيدا ثم يصفى الصبار ٠

٢ ـ فى قدر متوسط يذوب كوب سكر فى ٢ كوب ماء ويترك على النار ليغلي مع ازالة الزفرة كلما ظهرت ٠ ثم تضاف بضع حبات هيل مفتوحة جزئيا وملعقة صغيرة عصير ليمون والصبار ٠

٣ ـ عندما تثخن الشيرة قليلا (وذلك عند اختبارها بالملعقة فانها تنساب فى خط غير متقطع من الملعقة) تترك ليغلي لمدة دقيقة اضافية ٠

٤ ـ تسقط فيها كفتة النخي بعد قليها ويغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم تقدم مع الصلصة ٠

طريقـــة أخـــرى

ـ يستخدم نفس الدهن الذى تم فيه قلي الكفتة ، تقلى بصلة مفرومة ثم يضاف اليها الصبار المصفى وملعقة صغيرة معجون طماطة ويضع حبات هيل مفتوحة جزئيا ويمكن الاستغناء عنها ٠ يترك ليغلي ثم يضاف السكر حسب الذوق ويحرك حتى يذوب ثم تسقط فيه الكفتة المقلية المصفاة ويحرك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة لتترسى الكفتة ٠

ـ يمكن حشو الكفتة بحشو كبة العيش العراقية ص ٦٢

كباب الطحين مع اللحم (كباب عروق)

صنف عراقي

مناسب لحفلات الشاي وكذلك مع الوجبات لعائلتك

المقاديـــر :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات
ملعقة صغيرة خميرة جافة
½ ملعقة صغيرة سكر
½ ملعقة صغيرة طحين لجميع الاستعمالات
¼ كوب ماء دافىء ٣٧م
ماء دافئ كافي للعجن (½ ١ الى ٢ كوب)
½ كيلو لحم مفروم خشن
باقة بقدونس صغيرة مفرومة
باقة نعناع صغيرة مفرومة
بصلة متوسطة مفرومة
حبة طماطة متوسطة وفرومة
½ كوب فلفل اخضر بارد مفروم
فلفل اخضر حار حسب الرغبة
بيضة واحدة مخفوقة قليلا
ملعقة صغيرة كمون و ملعقة صغيرة كزبرة
بهارات منوعة حسب الرغبة
فلفل اسود وملح حسب الرغبة
ملعقة صغيرة عصير ليمون
½ كوب روب (يمكن الاستغناء عنه)
دهن للقــلي

الطريقـــة :

١ ـ تذاب الخميرة مع السكر والطحين فى ١/٤ كوب ماء دافىء وتغطى وتترك فى مكان دافىء حتى تخمر ويظهر على سطحها الزبد .

٢ ـ ينخل الطحين ثم يقاس وتعمل فى وسطه حفرة تصب فيها الخميرة ثم يصب الماء تدريجيا مع العجن حتى تتكون عجينة رخوة قابلة للصب

تعجن للتخلص من كتل الطحين المتبقية ، ثم تغطى وتترك في مكان دافىء (½ ساعة الى ساعة لتختمر وتتضاعف) ٠

٣ ـ تضاف باقي المقادير اليها وتعجن جيدا ثم تغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة اضافية ٠

٤ ـ يحمى الدهن في مقلاة مسطحة غير عميقة يخلط العجين جيدا ، تخفف النار قليلا ثم يصب الكباب باستعمال ملعقة اكل وتعدل اطرافه على شكل دائرة وينثر عليها الدهن حتى ينضج السطح السفلي يقلب ويقلى حتى ينضج ٠

٥ ـ يوضع الكباب على ورق للتخلص من الدهن الزائد ثم يجمل بالبقدونس او النعناع ويقدم ٠

ملاحظـــة :

يمكن إستخدام الطحين بالخميرة بدلا من طحين جميع الاستعمالات مع الاستغناء عن الخميرة ثم تبدأ خطوات العمل من رقم (٢) ٠ ويقلل ¼ كوب من الماء

الكباب المتبل اللذيذ

المقاديــر :

كيلو لحم مفروم ويفضل خلط ½ كيلو لحم غنم مع ½ كيلو لحم بقر
كيلو بطاطة
½ كوب بصل مفروم ناعم
حبة طماطة متوسطة مفروما فرماً ناعما او حسب الرغبة
¼ كوب طحين نخي
٣ ملاعق اكل طحين
٢ ملعقة اكل فتات الخبز
بقدونس مفروم حسب الرغبة
بيضة واحدة مخفوقة
١ ½ ملعقة اكل بوبرة كري
½ ملعقة صغيرة كزبرة يابسة مطحونة
½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملح وفلفل اسود وعصير ليمون حسب الذوق

الطريقـــة :

١ ـ تسلق البطاطة جيدا ثم تقشر وتهرس حتى تصبح لينة تماما ٠

٢ ـ تضاف البطاطة الى المقادير السابقة وتعجن باليد جيدا ٠

٣ ـ تشكل على شكل اقراص تشوى في شواية الفرن ١٨٠م (٣٥٠ ف) لمدة تتراوح بين ١٥ ـ ٢٥ دقيقة مع مراعاة قلب الاقراص في منتصف مدة الشوي ٠

٤ ـ تقدم بعد رشها بقليل من السماق وتزينها باوراق النعناع ٠

ملاحظـــة :

ـ اذا لوحظ ان الخليط لين يمكن اضافة ٢ ـ ٣ ملعقة اكل طحين حتى يتماسك الخليط ٠
ـ يمكن قلي الكباب فى مقلاة عميقة مملوءة بالدهن الحار مع مرعاة تقليبه ٠

كبـة حـلب

صنف عراقي

المقاديــر :

٢ كـوب أرز
½ كيلو لحم مفروم
½ كـوب لوز مسلوق ومقشر ومقطع شرائح رفيعة أو مفروم
باقة صغيرة كرفس أو بقدونس مفروم ٠
ملعقة صغيرة بهارات منوعة (مسحوق كزبرة وكمون ودارسين وفلفل أسود) ٠
¼ ملعقة صغيرة كركم ٠
بيضة واحدة مخفوقة قليلا ٠
قليل من خيوط الزعفران منقوعة فى ¼ كوب ماء ورد ٠
¼ كوب كشمش (اختياري)
دهـن للقلي ٠

الطـريقـــة :

١ ـ ينقى الارز ثم يغسل جيدا · تغلى ٣ ـ ٤ أكواب من الماء فى قدر متوسط ثم يضاف الكركم والملح ويضاف الارز بحيث يغطيه الماء بحوالي ١ سم ويترك حتى يستوى نصف استواء (يضاف ماء اذا لزم الامر) ثم يصفى للتخلص من الماء الزائد · ويترك ليتهدر في فرن هادىء لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ·

٢ ـ يترك الارز فى صينية كبيرة حتى يبرد قليلا ·

٣ ـ تعمل حفرة وسط الأرز تضاف فيها البيضة وملح اذا لزم الأمر ثم تبل اليد بماء الورد ويعجن الأرز جيدا حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل (اذا كانت العجينة لينة يمكن اضافة قليلا من النشا أو البطاطة المسلوقة جيدا بعد هرسها) ·

٤ ـ يقلى اللحم فى قليل من الدهن فى قدر متوسط أما اذا كان اللحم مدهنا فيقلب على النار حتى يختفى اللون الوردي ثم يزال الدهن الزائد ·

٥ ـ تضاف البهارات والملح والبقـدونس المفـروم واللوز يقلب ثم يرش بما يتبقى من ماء الورد ويغطى ويترك على نار هادئة جدا لمدة ١٠دقائق

٦ ـ تبل الايدى بالماء البارد أو ماء ورد وتقسم العجينة الى كور صغيرة تفرد فى راحة اليد تحشى باستخدام ملعقة صغيرة تقفل وتشكل على شكل بيضاوي ثم تضغط بأناة براحة يد واحدة مع تدويرها بالاصابع مع الضغط بالتساوى حتى تتماسك العجينة جيدا ·

٧ ـ تقلى فى الدهن العميق الحار جدا حتى تحمر · تترك فى المصفاة أو على ورق للتخلص من الدهن الزائد ثم تقدم حارة أو باردة ·

ملاحظة :

يجب ان لا يختلط الحشو مع قشر الكبة الخارجية حتى لا تتفكك اثناء القلي ·

·كبة حلب

كبــة الجريـــش

(صنف عراقي)

المقاديـــر

الحشـــــو

٢ كوب جريش

١/٢ كيلو لحم هبرة مفروم (حوالي رطل)

١/٤ ملعقة صغيرة كركم

بصلة متوسطة مفرومة

بهارات منوعة حسب الرغبة

ماء للتطبيق يضاف اليه ملح حسب الذوق

١/٤ كوب لوز مفروم

بيضة واحدة مخفوقة قليلا (اختيارى)

باقة صغيرة بقدونس مفروم

فص ثوم صغير مدقوق مع الملح (اختياري)

الطريقــة :

١ ـ يغسل الجريش ويصفى ثم يوضع قدر ويضاف اليه ماء كافي لتغطيته ويضاف اليه الملح والكركم ، يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجريش (١٠ ـ ١٥ دقيقة) ٠

٢ ـ يرفع الجريش من القدر ثم يسكب في صينية ليبرد ويعد الحشو كما في كبة العيش العراقية ص ٦٢

٣ ـ تعمل حفرة وسط الجريش وتصب فيها البيضة المخفوقة جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للتشكيل ٠ اذا كانت العجينة لينة يمكن اضافة قليلا من النشا اما اذا كانت العجينة يابسة يمكن بل الايدى بقليل من الماء وعجنها حتى تتماسك ، ويمكن أستخدام ماكينة اللحم.

٤ ـ تبل الأيدى بالماء البارد ثم تؤخذ قطعة صغيرة من العجينة كحجم الجوزة وتعجن باليد ثم تقعر وتوضع في اليد اليسرى وباستعمال ملعقة يضاف اليها قليلا من الحشو ويضغط ثم تبل اليد اليمنى وتقفل الكبة وتشكل على شكل اقراص او شكل بيضاوى او حسب الرغبة ٠

٥ ـ تملأ مقلاة عميقة بالدهن ويحمى حتى يصبح حار، جدا ثم تسقط فيه الكبة وتقلى لمدة حوالي ٤ ـ ٥ دقائق او حتى تحمر ٠ توضع في مصفاة او على ورق للتخلص من الدهن الزائد ، ثم تزين بالبقدونس وتقدم مع الروب ٠

ملاحظـــة :

١ ـ يجب عدم طبخ الجريش اكثر من اللازم حتى يسهل تشكيل الكبة ولا تتفكك عند القلي ٠

٢ ـ يجب مراعاة عدم ملأ المقلاة بالكبة حتى لا يبرد الدهن وتتفكك الكبة ٠

للتنويع :

يمكن اضافة ١/٤ كشمش الى الحشو

لحم بالعجين (اسفيحة)

(صنف لبناني)

مقادير العجينة :

٦ اكواب طحين

٢ كوب من الروب الدافىء

كوب زيت زيتون

ملعقة صغيرة خميرة جافة مذوبة في ١/٢ كوب ماء دافىء

ملعقة صغيرة ملح ، ١/٢ ملعقة صغيرة سكر

١/٤ كوب من الماء الدافىء لبل اليدين اثناء العجن

مقادير الحشـــو :

٤ بصلات كبيرة (٢ كوب)

١/٢ كيلو لحم مفروم ناعما

١/٤ كوب سمن او زيت نباتى او حسب الحاجة

٢ ملعقة اكل ملح

١/٢ ملعقة صغيرة من البهارات (كمون كزبرة جوزة بوة فلفل اسود)

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة (دارسين)

٢ ملعقة اكل بقدونس مفروم او حسب الرغبة

٣/٤ كوب روب

٢ ملعقة اكل طحينة

٢ ملعقة اكل خل

١/٢ كوب صنوبر

٤ ـ ٥ حبات طماطة جامدة او ٢ كوب طماطة مفرومة ٠

طريقة عمل العجينة :

١ ـ تذوب الخميرة في ١/٢ كوب ماء دافيء ثم يضاف اليها ١/٢ ملعقة صغيرة سكر + ١/٢ ملعقة صغيرة طحين تغطى وتترك جانبا حتى يظهر على سطحها الزبد .

٢ ـ ينخل الطحين ويقاس ثم يوضع في اناء خلط كبير ويضاف اليه الملح وتعمل في وسطه حفرة .

٣ ـ يخلط اللبن والخميرة والزيت ثم يصب الخليط في حفرة الطحين .

٤ ـ يخلط الطحين مع السائل باطراف الاصابع ثم تعجن العجينة على سطح مرشوش بالطحين لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح ملساء

٥ ـ يدهن الاناء بقليل من الزيت وتسقط فيه العجينة وتقلب لدهن السطح العلوي تغطى وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها .

٦ ـ تعجن لمدة دقيقتين وتقسم الى كرات صغيرة بحجم الجوزة وتغطى الكرات بقطعة قماش حتى لا تجف .

في اثناء تخمر العجينة يعد الحشو كمايلي :

ـ يفرم البصل فرما ناعما ثم يحمر في الدهن في مقلاة على نار متوسطة حتى يلين .

ـ يضاف اليه اللحم المفروم ويحرك المزيج (يمكن ازالة الدهن الزائد) .

ـ تضاف التوابل والملح ويترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق .

ـ تفرم الطماطة بعد ازالة بذورها وتخلط مع الروب والخل والطحينة .

ـ يضاف اللحم الى خليط الطحينة ويحرك المزيج جيدا .

ـ تدهن صواني الفرن بقليل من الزيت .

ـ ترق كرات العجين كل على حدى بسمك ١/٤ سم .

ـ يفرد الحشو على وجه الدوائر (٢ ملعقة اكل) وتزين بالصنوبر .

ـ تترك الاقراص في الصواني لمدة ٢٠ دقيقة .

ـ يحمى الفرن لدرجة ٢٠٠م ٤٥٠ف .

ـ تخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة او حتى تحمر قليلا .

ـ تقدم مع الروب وحبات الرمان والليمون .

فطائر السبانخ

صنف لبناني

المقادير :

أولا : مقادير العجينة :

٦ أكواب طحين لجميع الاستعمالات

ملعقة صغيرة خميرة جافة مذابة في كوب ماء دافيء

١/٤ ملعقة صغيرة سكر + ١/٢ ملعقة صغيرة طحين .

كوب زيت زيتون أو أي زيت نباتي .

١ كوب حليب دافيء .

١/٤ كوب ماء دافيء أو حسب الحاجة .

١/٢ ملعقة صغيرة ملح

ثانيا : مقادير الحشو :

١ ١/٤ ـ ١ ١/٢ كيلو سبانخ طازج أو مثلج .

٢ كوب بصل مفروم .

١/٢ كوب سماق (مسحوق احمر اللون لنبات ينمو على الجبال وله مذاق حامض جدا)

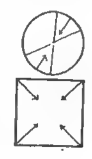
١/٢ كوب عصير ليمون

٣/٤ كوب زيت زيتون

٢ ملعقة أكل ملح

٣/٤ كوب جوز مفروم (متوسط الحجم) او صنوبر .





الطريقة :

١ ــ تعد العجينة كما في اللحم بالعجين وتترك لتتخمر لمدة (١ ــ ١½) ساعة وأثناء ذلك يعد الحشو ٠

٢ ــ يغسل السبانخ جيدا للتخلص من الاتربة ٠

٣ ــ يفرم البصل ناعما ثم يضاف اليه الملح ويحرك ويترك لمدة ٥ دقائق كي يذبل ٠

٤ ــ يعصر السبانخ بين اليدين أو يوضع في مصفاة ويضغط عليه بملعقة كبيرة للتخلص من العصارة والماء ثم يفرم ٠

٥ ــ يعصر البصل كما عصر السبانخ من قبل ويخلط مع السبانخ وتضاف باقي مقادير الحشو ويذاق ويعدل الطعم حسب الذوق ٠

٦ ــ تقسم العجينة ويؤخذ جزء منها ويغطى الباقي ثم ترق بسمك ٢ سم وتقطع على شكل دوائر (قطرها ٦ ــ ٨ سم) أو مربعات (٩ سم) ٠

٧ ــ باستعمال ملعقة صغيرة تحشى وتبل أطراف الاصابع بالماء وتقفل الدوائر بسحب الاطراف الى الوسط وبذلك يشكل مثلث ٠ أما المربعات فتقفل كما يقفل الظرف ٠انظر الشكل ص ١٠٣

٨ ــ توضع في صواني مدهونة وتخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠م° او ٣٥٠ ف° لمدة ٢٠ دقيقة ثم تقدم مع الروب ٠

ارشادات عامة حول الخفايف

السنبوسة والكفتة والفطائر والرول الصينى

جميع هذه الموالح يستلزم اعدادها وقتا طويلا فيمكن اعدادها ووضعها في علبة او قدر مبطن بورق مشمع وتغطى بالورق قبل صف الطبقة الثانية وتحفظ في الفريزر ٠

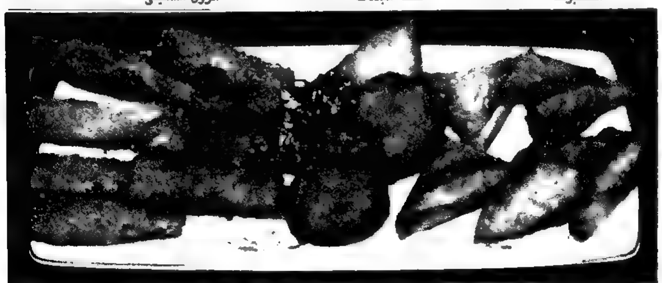
عند الحاجة يحمى الدهن جيدا وتسقط فيه السنبوسة او الكفتة وهي مجمدة وتقلب حتى تنضج وتحمر وتصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد ثم تقدم ٠

الكباب العراقي المشوي

المقادير

كيلو لحم مفروم يحتوي على الشحم (ويفضل استخدام ½ كيلو لحم بقر مع ½ كيلو لحم غنم) ٠
٢ بصلة مفرومة ناعما
باقة نعناع مفروم ناعما
باقة بقدونس مفروم ناعما
¼ ملعقة اكل كمون وكزبرة وكبابة (نوع بهار عراقي) جافة ومطحونة او حسب الرغبة
فلفل اسود وملح حسب الرغبة
ملعقة صغيرة عصير ليمون
٣ــ٤ ملاعق اكل طحين او حسب الحاجة

السنبوسة — كفتة البطاطة — الرول الصيني



للتقديم ٠
سماق (مسحوق احمر لنبات ينمو على الجبال طعمه حامض جدا)
اوراق نعناع وبقدونس خبز التنور ٠
الطريقة ٠
١ ـ تخلط جميع المقادير جيدا وتعجن حتى تتجانس تماما ٠
٢ ـ تشكل على اسياخ الكباب العريضة وتشوى على الفحم بحيث تقلب عندما يستوي الوجه الموضوع تجاه الفحم ٠
٣ ـ توضع الاسياخ داخل خبز التنور وتسحب الاسياخ لتخليص الكباب منها ٠
٤ ـ ترش بالسماق واوراق النعناع الخضراء وتقدم مع النعناع والبقدونس والسلطة وطرشي الخضار وشرائح الليمون ٠
ملاحظة ٠
يمكن تشكل الكباب بالشكل المرغوب وشيه في الفرن ٢٠٠م (٤٠٠ف) لمدة ١٥ـ٢٠ دقيقة مع مراعاة قلبه في منتصف مدة الشي ٠

سوفيليه السبانخ والمقانق

تقدم مع السلطة كوجبة خفيفة مناسبة للعشاء

المقادير :
مقدار من الصلصة البيضاء الغليظة ٠ ص ٣٢
½ رطل سبانخ طازج او مثلج ٠
½ كوب طحين لجميع الاستعمالات
بصلة صغيرة مقطعة شرائح طويلة
٢ ملعقة اكل زبدة
كوب + ملعقة اكل حليب
٤ مقانق متوسطة الحجم (كل واحدة حوالى ٢٥ جم) مقطعة قطعاً صغيرة) ٠
رشة من جوزة بوة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
٤ ملاعق اكل جبن برمزان مبروش ٠
٦ بيضات

الطريقة :
١ ـ يغسل السبانج جيدا ثم يطبخ على النار مع قليل من الماء حتى ينضج ٠
اذا كان السبانخ مثلجا فيطبخ بدون اذابة الثلج ولا يضاف اليه الماء ٠ يصفى يضغط بين الكفين للتخلص من الماء الزائدة ويفرم ٠
٢ ـ يطبخ البصل في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ٠
٣ ـ تذوب الزبدة على نار متوسطة حتى تظهر فيها الفقاعات يضاف السبانج والبصل ويقلب المزيج حتى يجفان ثم يرفع المزيج عن النار ٠
٤ ـ تعد الصلصة البيضاء وذلك باذابة الزبدة على نار هادئة حتى تظهر فيها الفقاعات ثم يضاف الطحين مع التحريك المستمر يرفع القدر من النار ويضاف الحليب تدريجيا مع الخلط المستمر حتى يتجانس ثم يتبل يعاد وضعه على النار ويطبخ حتى يغلي لمدة دقيقة واحدة ٠
٥ ـ يضاف المقانق والسبانخ الى صلصة البشاميل ويخلط جيدا ٠
٦ ـ يضاف صفار البيض الواحد ة تلو الاخرى مع الخفق المستمر ثم يضاف الجبن ويخلط جيدا ٠
٧ ـ يخفق بياض البيض حتى يغلظ ويكتسب قواما ٠
٨ ـ باستعمال ملعقة خشبية يضاف بياض البيض الى المزيج تدريجيا ويقلب بالملعقة من اسفل الى أعلى بخفة وتأني حتى ينتهي المقدار (لا تخلطي ولا تخفقي) ٠
٩ ـ يصب المزيج في أناء السوفيله المدهون (قطره ١٨ سنتمتر) ثم يوضع في فرن درجة حرارته ٤٠٠ ف° او ٢٠٠ م° ويترك لمدة ٢٠ دقيقة ثم ترفع درجة الحرارة الى ٤٥٠ ف °يخبز لمدة ١٠ دقائق اضافية ثم يقدم فور اخراجه من الفرن ٠

البيتزا التقليدية

صنف ايطالي
مناسب لحفلات الشاي وأعياد الميلاد

يكفي المقدار لعمل بيتزا مستديرة قطرها ٣٥ سم تقريبا او مستطيلة ٣٢ × ٢٢ سم

٢ كوب طحين بيتزا او طحين لجميع الاستعمالات ٠
½ ملعقة اكل خميرة جافة ٠
½ ملعقة صغيرة سكر ٠
½ — ¾ كوب ماء دافىء للعجن (أو حسب الحاجة) ٠
½ ملعقة صغيرة ملح ٠
٢ ملعقة اكل زيت نباتي ٠

الحشو :

كوب جبن جدر مبروش ٠
½ كوب جبن مازرولا مبروش ٠
½ علبة صغيرة معجون طماطة (٢ ملعقة اكل)٠
١ ملعقة اكل بصل مفروم ناعما (اختياري) ٠
١ ملعقة اكل زعتر او ارجنو ٠
ملعقة صغيرة بهارات ايطالية او يستعاض عنها بنفس المقدار من الارجنو ٠
½ كوب فطر مقطع شرائح ٠
½ كوب زيتون اخضر او اسود مقطع بعد ازالة النوى ٠
½ كوب مقانق مقطع حلقات (يمكن الاستغناء عنه) والاستعاضة عنه بنفس المقدار من الفطر ٠
٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم ٠
٤ شرائح فلفل اخضر بارد للزينة ٠
½ ملعقة اكل دهن ٠
قليل من الفلفل الاسود والملح حسب الذوق ٠
ملعقة اكل جبن برمزان ٠

الطريقة :

١ — تذاب الخميرة والسكر ½ ملعقة صغيرة من الطحين في ½ كوب من الماء الدافىء ٠ يغطى الخليط ويترك في مكان دافىء حتى يظهر على سطحه الزبد (حوالى ١٠ دقائق) ٠

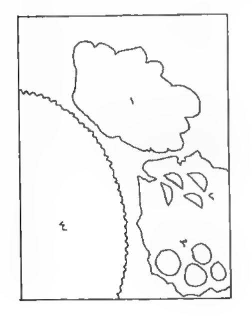
٢ — ينخل الطحين والملح معا في إناء خلط وتعمل حفرة في وسط الخليط يصب فيها الزيت والخميرة وتعجن باليد مع اضافة ما يكفى من الماء المتبقى لتكوين عجينة متماسكة تنفصل عن جدار اناء الخلط ٠

٣ — تعجن على سطح مرشوش بقليل من الطحين حتى تصبح ملساء ١٠ — ١٥ دقيقة ثم تكور ٠

٤ — يدهن اناء الخلط من الداخل وتوضع فيه العجينة وتقلب وذلك لدهن سطحها ٠ تغطى بفوطة مرشوشة بالماء الدافىء ويوضع اناء الخلط في صينية عميقة او اناء آخر يحتوي على ماء حار يوضع في فرن بارد ويقفل الفرن وتترك العجينة حتى تتضاعف او اذا ضغط عليها بالاصبع ترك ذلك اثرا ٠
(حوالى ٤٥ دقيقة او اكثر قليلا) ٠

٥ — في اثناء ذلك يعد الحشو وتخلط جميع مقاديره ما عدى الجبن وشرائح الفلفل الاخضر ٠

١ كبة حلب ٢ فطائر السبانخ ٣ لحم بالعجين
٤ البتـــزا





٦ ـ بعد انتهاء عملية التخمير، تعجن العجينة لبضع ثواني على سطح مرشوش بالطحين ثم ترق بسمك ½ سم على شكل دائرة او مستطيل حسب الرغبة ·

٧ ـ توضع العجينة في صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين ويفضل تبطينها بالورق المشمع المدهون ثم تعدل أطراف العجينة ·

٨ ـ تدهن العجينة بقليل من الزيت ثم يرش عليها نصف مقدار جبن الجدار ·

٩ ـ يصف عليها باقي الحشو المخلوط ·

١٠ ـ يرش باقي جبن الجدر وحلقات الفلفل الاخضر ويرش عليها جبن المازرولا وجبن البرمزان ·

١١ ـ تخبز في فرن درجة حرارة ٢٠٠م° او ٤٠٠ ف° لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج ·

١٢ ـ تخرج من الفرن وتغطى حتى وقت التقديم وتقطع بسكين البيتزا الحادة على شكل قطاعات او مربعات تقدم مع جبن البرمزان ومسحوق الفلفل الاحمر الحار ·

ثانيا : البيتزا بالطريقة السريعة

المقادير :

٢ كوب طحين بيتزا او طحين لجميع الاستعمالات ·
٢ ملعقة صغيرة خميرة البيكنك باودر ·
١ ملعقة صغيرة ملح ·
⅔ كوب حليب ·
⅓ كوب زيت (نباتي) ·
٢ ملعقة أكل زيت نباتي ·

الحشو :

½ كوب جبن برمزان مبشور ·
١ علبة (٤) صلصة الطماطة ويمكن استبدالها بعلبة صغيرة من معجون الطماطة المخفف بالماء ·
١ ملعقة أكل بصل مبشور ،
½ ملعقة صغيرة زعتر أو ارجنو
¼ ملعقة صغيرة فلفل اسود ·
¼ كيلو جبن مازرولا مبشور ·

الطريقة :

١ ـ يحمى الفرن الى درجة ٢٠٠م° او ٤٢٥ ف° ·

٢ ـ يقاس الطحين والبيكنك باودر والملح والحليب و¼ كوب زيت وتوضع جميعها في إناء ويخلط المزيج جيدا حتى تتكون عجينة لا تلصق بجدار الاناء ·

٣ ـ تعجن العجينة لمدة ١٠ دقائق ثم تقسم الى قسمين لعمل ٢ بيتزا ·

٤ ـ يرق كل قسم على حدى على سطح مرشوش بالطحين وترق العجينة حتى تصبح دائرة قطرها ٣٢ سم او ١٣ بوصة ·

٥ ـ توضع العجينة المرقوقة على صينية مدهونة وتشكل حواف العجينة·

٦ ـ تدهن العجينة بواسطة فرشاة بملعقتين من الزيت ثم ترص مقادير الحشو على العجينة بنفس الترتيب المذكور في مقادير الحشو ·

٧ ـ تخبز في الفرن لمدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة ·

للتنويع :

يمكن اضافة ¼ كيلو من لحم البقر المفروم المحمر مع البصل والبقدونس قبل وضع جبن المازولا على وجه العجين لكل بيتزا ·
يمكن اضافة ¼ كوب من كل من الفطر والزيتون المقطع قبل وضع جبن المازولا على سطح العجين ·



همبرغر بتزا

المقادير :

مقدار من عجينـــة البيتـــزا التقليديـــة او السريعة ص ١٠٦ ، ص ١٠٩

الحشو :

كوب جبن جدر مبروش .

½ كوب جبن مازرولا مبروش .

علبة صغيرة معجون طماطة .

بصلة صغيرة مفرومة .

٣٠٠ جم لحم مفروم .

ملعقة صغيرة بهارات منوعة + قليل مسحوق الفلفل الاحمر الحار ويمكن الاستغناء عنه .

ملعقة اكل بقدونس مفروم .

فص ثوم مفروم .

½ كوب فطر مقطع شرائح ويمكن الاستغناء عنه .

شرائح من الفلفل الاخضر للزينة .

ملح وفلفل حسب الذوق .

ملعقة اكل دهن اذا لزم الامر .

الطريقة :

الحشو :

١ ـ يقلى البصل في الدهن قليلا اذا كان اللحم هبرة واذا كان اللحم يحتوي على الشحم فيخلـط البصل واللحم والبهارات والبقدونس ويحـرك المزيج في قدر على نار متوسطة حتى يختفي لون اللحم الوردي يضاف الملح ويذاق ويعدل الطعم يضاف معجون الطماطة ويحرك المزيج .

٢ ـ تتّبع طريقة اعداد البيتزا كما في ص ١٠٦ .

الكريب

يشبه قرص الطابي في المظهر والطعم

تستخدم اقراص الكريب في تحضير الكثـير من الاصناف المالحة والحلوة فيمكن حشوه بما يلي :

الدجاج الفواكه السمك الايس كريم الربيان المربى اللحم الخضروات الاجبان وغيرها

اولا : الحشو الحلو :

حشو الفواكه والتفاح ، الكمثرى ، الخوخ ،

تقشر الفواكه وتقطع قطعاً صغيرة . يضاف اليها السكر حسب الذوق ويفضل استخدام السكر الاسمـر أو العسل يضاف قليل من الزبدة السائحة (ملعقة صغيرة لكل تفاحة) يقلب المزيج على النار قليلا حتى يسود لون الفاكهة يضاف زبيب وجوز مفروم ورشة من الدارسين (القرفة) وجوز البوة . يقلب المزيج على النار لبضع دقائق .

يحشى به الكريب ويلف على شكل اسطواني يرش بالسكر البودرة ويخبز في صواني مدهونة في الفرن لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ثم يقدم حاراً .

حشو الموز :

يستخدم الموز الصغير الحجم حيث تلف الموزة بالكريب يصب عليها القطر الخفيف وتخبز في فرن متوسط في صينية مدهونة لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة

يدهن الكريب بالمربى ويطوى على شكل قطاعان يصب عليه القطر المخفف بعصير الفواكة ويقدم .

ثانيا : الحشو المالح :

ـ يمكن حشو الكريب بالدجاج بالصلصة البيضاء ص ٨٨ أو السمك أو الربيان أو الكباب بالصلصة البيضاء ص ٩٢ ، ص ٩٣ ، ص ٩١

ـ يمكن حشو الكريب بالجبن والنعنـاع المفـروم مضافاً اليه بضع قطرات من الشطة .

ويمكنك سيدتي تحضير الاقـراص وحفظهـا ملفوفة بورق الالمونيوم في الثلاجة حتى تكون جاهزة عند رغبتك في تحضير أي نوع من أصناف الكريب :

عجينة الكريب

كوب طحين لجميع الاستعمالات
¾ كوب حليب
رشة ملح
¾ كوب ماء او خلاصة او عصير حسب الحشو
بيضة واحدة مخفوقة قليلا
٢ ملعقة اكل زبدة سائحة

الطريقة

١ ــ ينخل الطحين والملح في اناء خلط وتعمل حفرة في وسط الخليط ٠

٢ ــ تضاف البيضة + ملعقة اكل زبدة سائحة ويخلط المزيج من الوسط الى الخارج باستخدام ملعقة خشبية حتى يتجانس المقدار تماما ٠

٣ ــ يضاف الماء ويخلط الخليط جيدا ٠

٤ ــ تصب ملعقة الزبدة المتبقية في مقلاة قطرها ١٥ سم (٦ بوصات) وتحمى على النار حتى تظهر الفقاعات يصب الدهن وتمسح المقلاة للتخلص من الدهن ما عدى طبقة خفيفة ٠

٥ ــ يخلط الخليط جيدا وتمسك المقلاة مائلة قليلا بيد واناء الخلط باليد الاخرى ويصب ما يكفي من الخليط لتغطية سطح المقلاة بطبقة خفيفة وتدار المقلاة حتى ينساب الخليط ويغطى السطح كله ٠

٦ ــ تخفف النار ويترك الكريب حتى يحمر سطحه السفلى قليلا وتنفصل اطرافه عن حافة المقلاة ٠

٧ ــ يقلب ويترك حتى يحمر السطح السفلي ٠

٨ ــ تعاد العملية حتى ينتهي المقدار وتصف اقراص الكريب واحدا فوق الاخر وتغطى وتحفظ لوقت التقديم ٠

٩ ــ يضاف الحشو ويلف الكريب ، كما تلف السيجارة على شكل اسطواني ٠ ثم يقدم مع صب الصلصة الحلوة أو المالحة عليه حسب نوع الصنف المعد ٠

كباب الدجاج

المقادير

دجاجة متوسطة الحجم
٣ــ٤ فصوص ثوم مقطعة
باقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة ٠
بيضة مخفوقة ومتبلة
بصلة صغيرة مفرومة او عصيرها
½ ملعقة اكل بهارات
عصير ليمونة صغيرة
ملح وفلفل اسود حسب الذوق
٢ــ٣ ملاعق اكل طحين نخي عند الحاجة
فلفل اخضر حار مفروم حسب الرغبة

الطريقة ــ

١ ــ تغسل الدجاجة جيدا ثم تسلخ ويزال العظم تخلط قطع الدجاج مع باقي المقادير ٠

٢ ــ تفرم في ماكينة فرم اللحم مرتين ثم تشكل على شكل اقراص ٠

٣ ــ تغمس في البيض ثم تقلي في الدهن الغزير وتصف على ورق للتخلص من الدهن الزائد

٤ ــ يزين الكباب ويقدم

ملاحظة ــ

اذا كانت عجينة الكباب لينة جدا يمكن اضافة مزيدا من طحين النخي ٠

ـ لمزيد من النكهة يمكن اضافة ملعقة صغيرة من الزنجبيل الاخضر الى الدجاج قبل فرمه ٠

الرول الصينى

(صنف صينى)

المقادير :

٨ قطع من عجينة الرول الصينى (٢١٫٥ × ٢١٫٥ سم) تكفى لعمل ٨ رولات كبيرة او ٣٢ رولة صغيرة

٢ كوب ملفوف (كرنب) مقطع شرائح رفيعة ٠

١/٢ كوب قرنابيط مقطعة شرائح صغيرة ٠

كوب جزر يقطع حلقات رفيعة ثم يقطع شرائح رفيعة ٠

١/٤ كوب سليرى (أو كرفس مقطع شرائح رفيعة) ٠

٢ ملعقة اكل دهن ٠

١ ١/٢ ملعقة صغيرة صلصة فول الصويا ٠

١/٤ ملعقة صغيرة ملح ٠

١/٤ ملعقة صغيرة اجينو موتو ٠

الطريقة :

١ ــ تخلط جميع الخضروات تغسل ثم تصفى مع الاحتفاظ بقليل من الماء ٠

٢ ــ يحمر الدهن في قدر صغير تضاف الخضروات وتقلب ، يضاف الملح واجينو موتو وصلصة فول الصويا ويقلب المزيج جيدا حتى تلين الخضروات ، يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ٠

٣ ــ تقطع شرائح الرقائق الى ٤ مربعات متساوية لاعداد الرول الصغير او تستعمل كل من الرقائق على حدى لاعداد الرول الكبير ٠

٤ ــ توضع حوالى ١/٤ ملعقة اكل من الحشو للمربعات الصغيرة وتلف كما في الشكل وتلصق اطرافها

٥ ــ تقلب في الدهن الحار في مقلاة عميقة مع مراعاة تقليبها حتى تنضج وتحمر تقدم حارة او باردة حسب الرغبة مع صلصة فول الصويا.

طريقة لف الرول الصيني

١

٢

٣

٤

٥

٦

٧

٨

الحلويات

أولا : حلويات خليجية
اللقيمات
صب الكفشـــة
البثيث
الزلابيا
الخنفروش
السنبوسة الحلوة
النشاب
العقيلي
الخبيص
العصيدة
الحسو
الجلاب
الساكو
الرانكينة
البلاليط بالبيض
قرص الطابي
بيض القطا
السلوق
المحلبية بالنشا
محلبية العيش
القنص أو الفالوده
الكستر (بر الوالدين) (كريم كرمل)
مربى الترنج ·

ثانيا : حلويات عربية
المغلي
بلح الشام
الكليجة
البسبوسة
السفوف
ام علي
القطايف بالقشدة ·

الحلويات

اللقيمات

(من الاطباق الرمضانية الخليجية المحبوبة وتسمى العوامات في الاقطار العربية الاخرى

المقادير :

٣ اكواب طحين لجميع الاستعمالات
كوب طحين رقم ٢
٢ ملعقة صغيرة خميرة جافة
ملعقة صغيرة سكر
½ كوب ماء دافىء (٣٧ م°)
½ ملعقة صغيرة مسحوق هيل
ماء دافىء للعجن (حوالى ٢ الى ½ ٢ كوب)
دهن للقلي

مقادير الشيرة طريقة التحضير ص ٣٢

٤ اكواب سكر
٢ كوب ماء ٠
ملعقة صغيرة عصير ليمون او عصير ليمونة صغيرة
قليل من الزعفران منقوع فى ماء الورد
بضع حبات هيل مفتوحة جزئيا

الطريقة :

١ ــ تذاب الخميرة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة من الطحين فى ½ كوب ماء دافىء يغطى المقدار ويترك جانبا فى مكان دافىء حتى يخمر ويظهر على سطحه الزبد (١٠ ــ ١٥ دقيقة) ٠

٢ ــ ينخل الطحين رقم ٢ للتخلص من قطع النخالة الكبيرة ثم يقاس وكذلك طحين جميع الاستعمالات ٠

٣ ــ فى اناء خلط كبير مناسب للعجن يخلط الطحين وتعمل فى وسطه حفرة تصب فيها الخميرة ويخلط المزيج باليد مع اضافة الماء تدريجيا حتى تتكون عجينة رخوه تشبه الروب (اللبنْ الخاثر) فى قوامها تعجن باليد تدريجيا للتخلص من كتل الطحين ان وجدت ٠ ويمكن استخدام الخفاقة الكهربائية ٠

٤ ــ تغطى العجينة بفوطة مبلولة بالماء الدافىء وتترك فى فرن مغلق ويوضع تحتها اناء كبير يحتوى على ماء حار وتترك لتختمر ٣ ساعات ونصف على الاقل ٠

٥ ــ تعجن العجينة المختمرة باليد بخفة ٠ يوضع الدهن فى مقلاة عميقة كبيرة على النار حتى يقدح ٠

٦ ــ تخفف النار ثم تبل الاصابع بالماء البارد وتؤخذ كمية صغيرة من العجينة وتشكل بين السبابة والابهام والوسطى على شكل كرة صغيرة ٠ تدفع بالابهام بين السبابة والوسطى لتسقط في الدهن وتعاد العملية لباقي المقدار وتقلب اللقيمات حتى تحمر ٠

٧ ــ ثم ترفع من الدهن وتغمس فى الشيرة الباردة حتى تتشرب ثم توضع فى مصفاة للتخلص من الشيرة الزائدة ٠

٨ ــ تقدم مع القهوة العربية ٠

ملاحظة :

فى خطوة رقم ٥ يمكن غرف العجينة بواسطة ملعقة صغيرة واستخدام سكين لصب العجينة الموجودة فى الملعقة الى اناء القلي ٠



صب الكفشه

المقادير :

١ ملعقة صغيرة خميرة جافة + ½ ملعقة صغيرة سكر
¼ كوب ماء دافىء (٣٧ م°)
¾ كوب طحين نخي (حمص)
¾ كوب طحين لجميع الاستعمالات
¼ كوب طحين عيش ناعم
¼ كوب دقيق اسمر رقم (٢) (منخول)

٥ بيضات
ملعقة صغيرة مسحوق هيل
¼ ملعقة صغيرة زعفران
¼ كوب دهن سائح ومبرد
دهن للقلي

الشيرة :

٤ اكواب سكر
٢ كوب ماء
ملعقة صغيرة عصير ليمون او ما يعادل عصير ليمونة صغيرة
قليل من الهيل والزعفران مذاب في ٢ ملعقة اكل ماء ورد

الطريقة :

١ ـ تذاب الخميرة + ½ ملعقة صغيرة سكر + ½ ملعقة صغيرة طحين في الماء الدافىء ويغطى ويترك في مكان دافىء حتى يظهر على السطح الزبد (١٠ ـ ١٥ دقيقة) ٠

٢ ـ ينخل كل من طحين النخي وطحين العيش وطحين جميع الاستعمالات والطحين رقم ـ ٢ ـ ويخلط في وعاء عميق ٠

٣ ـ يخفق البيض جيدا ويضاف اليه الهيل والزعفران ثم تضاف اليه الخميرة ٠

٤ ـ تعمل حفرة في وسط المقادير الجافة ويضاف اليها خليط البيض والدهن وتخلط مع التحريك المستمر حتى يتكون سائل غليظ القوام يخفق حتى يتجانس تماما ولا تتبقى اية كتل ٠

٥ ـ يغطى بورق مدهون بالزبدة او بفوطة رطبة ويترك ليختمر لمدة ٤ ساعات على الاقل ٠

٦ ـ يحمى الدهن في مقلاة متوسطة العمق ثم تخفف النار وتصب العجينة بملعقة الصب او ملعقة صغيرة وتعدل اطرافها بحيث تكون على شكل اقراص ترش بالدهن الحار عندما يحمر السطح السفلي تقلب وتعاد العملية على الوجه الآخر حتى تنضج وتحمر ٠
كما يمكن قليها في الدهن العميق كما في طريقة قلي اللقيمات ص ١١٤

٧ ـ ترفع من الدهن وتغمس في الشيرة الباردة وتقلب ثم توضع في مصفاة للتخلص من الشيرة الزائدة

٨ ـ تقدم مع القهوة العربية وبعد الافطار في شهر رمضان ٠

البثيث

المقاديــــر :

كوب تمر منزوع النوى
½ ١ كوب طحين رقم ٢ ٠
¼ كوب دهن (زبد) سائح ٠
¼ الى ½ كوب جوز او لوز مكسر ٠
ملعقة صغيره مسحوق الهيل ٠
½ ملعقة صغيره مسحوق الزنجبيل او حسب الرغبة ٠

الطريقـــة :

١ ـ يشفشف الطحين علـــى نار هادئة حتى يحمر لونه ٠

٢ ـ ينخل الطحين للتخلص من الكتل المتكونة ثم يقاس ويخلط مع الهيل والزنجبيل ٠

٣ ـ يعجن التمر والطحين والدهن معا حتى يتكون خليط متكتل ولكن غير متماسك ٠

٤ ـ يضاف الجوز ويقلب الخليط جيداً ثم يقدم ٠

ملاحظـــة :

ـ يمكن وضع الخليط على النار وتقليبه حتى يتجانس ويمكن كذلك اضافة قليل من السكر حسب الذوق ٠
ـ البعض يعد البثيث باستخدام كمية اقل من الطحين (¾ كوب) بحيث تتكون عجينة قابلة للتشكيل تشكل على هيئة كرات أو مكعبات تدحرج في السمسم او جوز الهند المبروش وتقدم مع القهوة ٠

الزلابيـــا

نوع قديم من الحلوى يعد في معظم دول الوطن العربي وكذلك الهند ·

٤ اكواب طحين لجميع الاستعمالات
٢ ملعقة أكل خميرة جافة ·
ماء دافيء كافي للعجن (٣¾ – ٤¼ كوب)
¼ كوب ماء ورد منقوع فيه زعفران كافي لاكسابه لونا اصفر فاقعا ويمكن الاستعاضة عنه بصبغة طعام صفراء اللون ·
مقدار من الشيرة
دهن للقلي

الطريقة :

١ – تذوب الخميرة في ½ كوب ماء دافيء مع ½ ملعقة اكل سكر + ½ ملعقة أكل طحين ، تغطى وتترك في مكان دافيء حتى تختمر ويظهر على سطحها الزبد ·
٢ – ينخل الطحين ثم يقاس ويوضع في اناء كبير مناسب للعجن والتخمير ·
٣ – تضاف الخميرة الى الطحين وتعجن · يضاف ماء الورد وما يكفي من الماء الدافيء للحصول على عجينة اشبه بسائل متوسط القوام يمكن صبه بسهولة تعجن جيدا للتخلص من الكتل ان وجدت ·
٤ – يغطى الاناء بفوطة مرطبة بماء دافيء ثم يوضع في مكان دافيء ويترك حتى تتضاعف العجينة في الحجم (١ – ١½ ساعة) ·
٥ – يحمى الدهن في مقلاة كبيرة عمقها ٦ سم ثم تصب العجينة في ابريق شاي ذو فوهة صغيرة · تصب العجينة في الدهن الحار على شكل حلزوني ابتداء من نقطة تشكل منها دوائر متداخلة متدرجة في القياس حتى تشكل دائرة قطرها ٦ – ٨سم حسب الرغبة ·
٦ – عندما ينضج السطح السفلي تقلب وتقلى حتى تنضج ويكون لونها اصفر ذهبي ·
٧ – تغمس في الشيرة الباردة وتقلب لبضع دقائق ·
٨ – ترفع من الشيرة وتترك في مصفاة للتخلص من الشيرة الزائدة ثم تقدم مع القهوة العربية ·

الخنفروش

هو البانكيك القديم والوصفة التقليدية تعد باستخدام طحين العيش الناعم بدلا من السميد وبنسبة بيضة لكل فنجان قهوة كبير أي حوالي ½ كوب اما السكر فحسب الذوق وهذه وصفة اخرى اقتصادية مستحدثة يستخدم فيها السميد بدلا من طحين العيش ·

المقادير :

٣ أكواب سميد او طحين عيش ناعم
٦ بيضات
١¼ كوب سكر
زعفران مذاب في ¼ كوب ماء ورد
كوب ماء ورد
١½ ملعقة صغيرة فانيلا أو حسب الرغبة
¾ ملعقة صغيرة خميرة البيكنك باودر
١½ ملعقة صغيرة مسحوق هيل
دهن للقلي

الطريقة :

١ – يخفق البيض جيدا ثم يضاف اليه السكر ويخفق المزيج
٢ – يخلط السميد بالخميرة والهيل ·
٣ – يضاف السميد الى خليط البيض والسكر تدريجيا ثم يضاف ماء الورد ويخلط المزيج حتى تتكون عجينة قابلة للصب ·
٤ – يحمى الدهن في مقلاة مسطحة بحيث يغطى الدهن المقلاة بارتفاع ¼ سم ·
٥ – تخفف النار وتصب العجينة في المقلاة بواسطة ملعقة اكل وتعدل اطرافها بحيث تصبح بشكل دائرة ثم يرش عليها الدهن الحار · عندما يحمر السطح السفلي قليلا تقلب وتعاد العملية السابقة للوجه الآخر حتى ينضج الخنفروش ويحمر ·

٦ ــ يوضع الخنفروش فى مصفاة او على ورق نظيف للتخلص من الدهن الزائد ثم يقدم حارا ٠

ملاحظة :

١ ــ يمكن استبدال السميد فى الوصفة السابقة بنفس المقدار من طحين لجميع الاستعمالات ٠ أو طحين العيش ص ١٠

٢ ــ فى حالة استخدام الطحين بالخميرة بدلا من السميد يمكن الاستغناء عن خميرة البيكنك باودر

السنبوسة الحلوة

تقدم فى المناسبات والاعراس والاعياد وعلى مدار السنة ويمكن حفظها لمدة طويلة كما يمكن تسخينها قبل تقديمها ٠

المقادير :

½ كوب لوز مفروم فرما ناعما
½ كوب سكر
½١ ملعقة صغيرة مسحوق هيل
½ ١ ملعقة صغيرة ماء ورد منقوع فيه قليل من الزعفران
قليل من الطحين أو النشا المنقوع ¼ كوب ماء
١٦ ــ ٢٠ قطعة من رقائق الفيلو الرقيقة
دهن للقلي الغزير والدهن

الطريقة :

١ ــ تخلط مقادير الحشو جيدا

٢ ــ تمسح الرقائق بطبقة رقيقة جدا من الدهن باستخدام فرشاة ٠ تصف ٣ قطع من قطع العجينة على بعضها.

٣ ــ تقسم العجينة الى مستطيلات ٤ سم × ١١ سم يوضع الحشو باستخدام ملعقة صغيرة وتطوى العجينة على شكل مثلثات (انظري الشكل ص ١١٨ وتمسح الاطراف بخليط النشا أو الطحين وتقفل

٤ ــ يحمى الدهن جيدا وتسقط فيه السنبوسة وتقلى حتى تحمر ثم توضع فى مصفاة لبضع دقائق ثم تقدم حارة او باردة مع القهوة العربية ٠ ويمكن ان تحفظ السنبوسة الحلوة فى علبة نظيفة محكمة الغطاء لمدة طويلة ٠

النشاب

المقادير :

نفس مقادير السنبوسة الحلوة مع اضافة ملعقة صغيرة دارسين مطحون ناعم الى الحشو

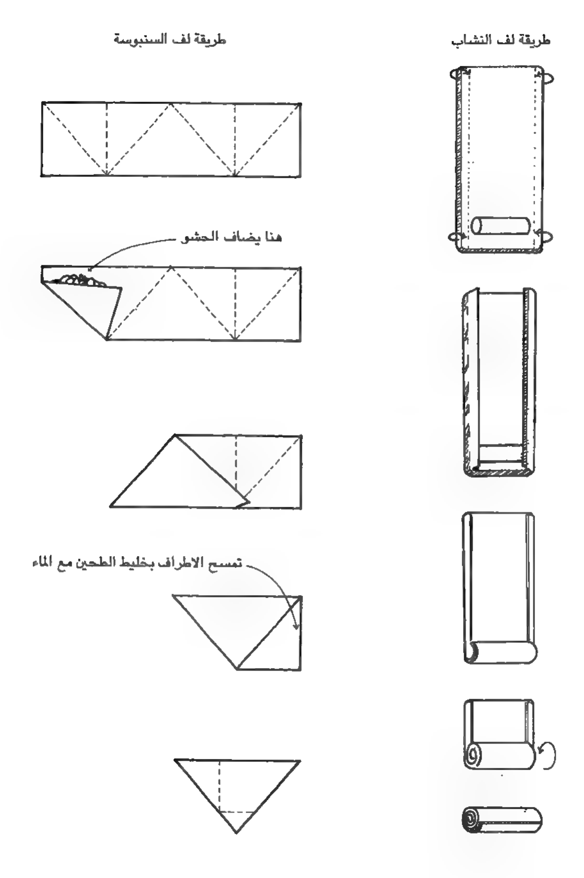
الطريقة :

١ ــ تقطع العجينة على شكل مستطيلات ١٠ × ٢٥ سم وتدهن باستخدام الفرشاة بالدهن

٢ ــ تحشى وتلف كما فى الشكل وتقفل الاطراف بمسحها بخليط الطحين والماء بنسبة (٢ : ١) ٠

٣ ــ يقلى النشاب فى الدهن الغزير ويترك فى مصفاة ليبرد قليلا ثم يقدم




طريقة لف السنبوسة
هنا يضاف الحشو
تمسح الاطراف بخليط الطحين مع الماء
طريقة لف النشاب

العقيلي

العقيلي هو كيك الاسفنج التقليدي ونظرا لعدم توفر الافران قديما كان العقيلي يخبز على الفحم باستخدام قالب له غطاء ويوضع قليلا من الجمر على الغطاء ثم يوضع القدر على الفحم ·

المقادير :

كوب طحين لجميع الاستعمالات
٦ بيضات كبيرة الحجم
٣/٤ كوب سكر حسب الذوق
١ ٣/٤ ملعقة صغيرة مسحوق الهيل
٤ ملاعق ماء ورد لنقع ما يكفى من خيوط أو مسحوق الزعفران لاكساب الورد لوناً اصفر فاقعاً ويفضل نقع الزعفران في ماء الورد لمدة ٦ ساعات قبل الاستعمال ·

ملعقة اكل سمسم
١/٢ ملعقة صغيرة فانيلا (اختياري)

الطريقة :

١ ــ يشفشف (يقلب) الطحين على نار هادئة حتى يبدأ لونه فى التغير الى اللون البيج وتظهر رائحته

١ ــ العقيلي ٢ ــ قرص الطابي ٣ ــ اللقيمات



الميزة ثم ينخل للتخلص من الكتل ثم يقاس ·

٢ ـ يضاف الهيل الى الطحين ويخلط المزيج حتى يتجانس ·

٣ ـ يخفق البيض جيدا حتى يصبح هشا ويتضاعف حجمه ثم يضاف اليه السكر تدريجيا مع استمرار الخفق حتى يذوب السكر تماما ·

٤ ـ تضاف ملعقة اكل من الطحين الى المزيج وقليل من ماء الورد ثم يقلب بتأني وخفة من اسفل الى اعلى حتى يتجانس ثم تضاف ملعقة اخرى من الطحين وقليل من ماء الورد وتعاد العملية السابقة حتى ينتهي المقدار ·

٥ ـ يصب الخليط برفق في قالب مدهون بسخاء ويرش بالسمسم ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م° او ٣٥٠ف° لمدة ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة

ملاحظة :

ـ يمكن استخدام الطحين رقم ٢ الاسمر المنخول ·

ـ يمكن الاستغناء عن التشفشف في خطوة ١

الخبيص

المقادير :

٤ أكواب طحين رقم ٢ ـ او طحين لجميع الاستعمالات

١ ١/٢ اكواب سكر + ١/٢ كوب سكر

٢ الى ٢ ١/٢ كوب ماء

كوب دهن سائح أو زيت نباتي

ملعقة اكل مسحوق هيل

١/٢ كوب ماء ورد

زعفران مذاب في ماء ورد

للتنويع :

٣/٢ كوب كشمش ولوز أو حسب الرغبة

الطريقة :

١ ـ يسيح ١/٢ كوب سكر في قدر متوسط حتى يكتسب السكر لونا بنيا محمرا ثم يصب عليه الماء بحذر ·

٢ ـ يذاب باقي السكر في الماء ويترك على نار هادئة حتى يغلي ·

٣ ـ يشفشف (يحمص) الطحين في قدر على نار هادئة مع مراعاة التقليب المستمر حتى يشقر لونه ثم ينخل ويقاس ·

٤ ـ يضاف نصف كوب دهن ويقلب المزيج جيدا ·

٥ ـ يضاف ١/٢ مزيج السكر والماء تدريجيا الى الطحين مع التقليب ·

٦ ـ يضاف المتبقي من الدهن ويقلب ثم يضاف باقي السكر والماء تدريجيا ويذاق المزيج لتعديل طعمه

٧ ـ تخفف النار ثم يضاف الكشمش والهيل والزعفران المذاب في ماء الورد ويقلب الخبيص ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة او يوضع في فرن هادىء لمدة ١٥ دقيقة على الاقل ·

٨ ـ يسكب الخبيص ويزين باللوز المقلي ·

ملاحظة :

يمكن استبدال الطحين في الوصفة السابقة بالسميد ·

ـ يمكن اضافة اللوز في خطوة ـ ٧ ـ ·

ـ يمكن استبدال السكر بـ ١/٢ ١ كوب تمر منزوع النوى يهرس في ٢ كوب ماء مغلي وفي هذه الحالة تلغى خطوة ١ ـ ٢ ويستخدم مزيج التمر بدلا من الماء والسكر ·

العصيدة

من الاطباق الشعبية التي تقدم في فصل الشتاء وللوالدة في فترة النفاس :

المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات

١ ١/٢ ـ ٢ كوب سكر

١/٣ ـ ١/٢ كوب دهن سائح

١/٢ ملعقة مسحوق الهيل حسب الرغبة

٥ ـ ٦ اكواب ماء

بصلة كبيرة

٢ ملعقة اكل مسحوق الزنجبيل
١ ملعقة صغيرة فلفل اسود
مسحوق الهيل والدارسين (حسب الرغبة)
او يستعاض عن البهارات بـ ٣ ملاعق اكل من بهارات الحشو
٥ بيضات مخفوقتان قليلا + ملح + فلفل اسود مطحون طازج
٢ ملعقة اكل دهن

الطريقة :

١ ــ يوضع السكر في قدر متوسط على نار هادئة حتى يسيح ويشقر لونه ويميل الى البني
٢ ــ يضاف الماء ويذوب السكر جيدا ويترك على نار متوسطة حتى يغلي ٠
٣ ــ يوضع الطحين المنخول في اناء عميق ويضاف اليه الماء ويعجن حتى يتكون خليط سائل متجانس ويمكن خفقه بالخفاقة ثم يصفى للتخلص من الكتل الباقية ٠
٤ ــ يرفع القدر عن النار ثم يضاف مزيج الطحين الى الماء المغلي تدريجيا مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط تماما يعاد وضع القدر على نار هادئة ٠
٥ ــ تضاف البهارات والهيل مع التحريك المستمر ثم تترك العصيدة على نار متوسطة حتى تغلي مع مراعاة التحريك المستمر ٠
٦ ــ يضاف الدهن السائح تدريجيا ويحرك المزيج حتى ينفصل قليلا عن جدار القدر ٠
٧ ــ تسكب العصيدة ويزين سطحها بالحشو ٠

طريقة الحشو :

١ ــ يوضع البصل المفروم في مقلاة ويوضع على نار متوسطة ، يقلب حتى يحمر لونه ثم يرش عليه قليل من الماء ويقلب وتعاد العملية كلما التصق البصل بقاع المقلاة حتى يلين البصل قليلا ويميل لونه الى البني المحمر ٠

٢ ــ يضاف الدهن ويقلى البصل قليلا ثم يضاف اليه البيض المخفوق قليلا بعد اضافة الملح والفلفل الاسود والهيل اليه ٠

ملاحظة :

يمكن استبدال السكر بنفس المقدار من الدبس في هذه الحالة تحذف خطوة ــ ١ ــ ويستخدم الدبس بدلا من السكر في خطوة ــ ٢ ــ

الحسو

يقدم للوالدة في فترة النفاس ويمتاز بقيمته الغذائية العالية ٠

المقادير :

١/٤ ١ كوب طحين رقم ــ ٢ ــ
٣ ملاعق اكل رشاد ٠
١/٤ ١ كوب دهن حيواني ويفضل دهن البقر الخالدي
١ ــ ١/٤ ١ كوب سكر ٠
٣ بيضات
٣ ملاعق اكل زنجبيل مطحون ٠
ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون ٠
ملعقة صغيرة هيل مطحون ٠
١/٢ ملعقة صغيرة حلبة ٠
ملعقة صغيرة مسحوق دارسين ومسمار ٠
١/٢ ملعقة صغيرة كركم ٠
ملعقة صغيرة كزبرة وكمون جاف ومطحون ٠
رشة من الجازبو ٠
او يستعاض عن البهارات بـ ١/٤ كوب من بهارات الحسو ص ١١

الطريقة :

١ ــ يغسل الرشاد جيدا وينقع في ماء عذب لمدة ١٢ ساعة او يغلى في قدر متوسط مملوء الى نصفه بالماء (٣ اكواب ماء) ٠

٢ ــ يصفى الرشاد وينوب السكر فى ماء السلق او النقع ٠

٣ ــ ينخل الطحين للتخلص من قطع النخالة الكبيرة أن وجدت ٠

٤ ــ يحمى كوب من الدهن فى قدر متوسط حتى يبدأ البخار فى الظهور منه ٠ يضاف الطحين بالتدريج مع التحريك المستمر لمنع تكون الكتل حتى ينتهى المقدار ٠

٥ ــ تضاف البهارات ويحرك جيدا يرفع عن النار ويضاف اليه ١/٤ كوب دهن حار ويحرك ٠

٦ ــ يضاف اليه ماء الرشاد ويحرك جيدا ثم يوضع على النار حتى يغلي ٠

٧ ــ يخفق البيض قليلا ثم يضاف الى المزيج مع التحريك المستمر ٠

٨ ــ يذاق ويضاف سكر حسب الذوق ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ويفضل وضع قطعة معدنية تحت القدر ٠

٩ ــ يصب فى صحن تقديم ويفضل تقديمه حارا ٠

الجلاب

يقدم للوالدة فى فترة النفاس ٠

نفس مقادير وطريقة الحسو ولكنه لا يحتوي على البيض ولا الرشاد وتضاف كمية اكبر من البهارات حسب الذوق ٠

الساكو

من الحلويات اللذيــذة يقــدم فى المناسبــات وخصوصا فى فصل الشتاء يشبه فى طعمه ومظهره الى حد كبير الحلواه ٠

المقادير :

٤ اكواب ساكو جاف

١/٢ ١ كوب سكر لاضفاء اللون ، ١/٢ ٢ كوب سكر للتحلية ٠

كوب دهن ٠

٣/٤ كوب جوز مكسر ٠

١/٢ ملعقة صغيرة زعفران منقوع فى ١/٤ كوب ماء ورد ٠

ملعقة اكل مسحوق هيل ٠

ماء مغلي ٤ ــ ٦ اكواب ٠

الطريقة :

١ ــ ينقى الساكو ويغسل جيدا ينقع فى الماء بحيث يغطيه لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يصفى ويعصر جيدا ثم يوضع فى مصفاة يحصل على (١/٢ ٥ كوب)

٢ ــ يوضع ١/٢ ١ كوب سكر في قدر كبــير ويوضع على النار مع التقليب المستمر حتى يسيح السكر ويحمر لونه ويقارب لا لون البني المحمر ٠

٣ ــ يضاف ماء بتاني بحيث يملء القدر الى ثلثه (٤ اكواب تقريبا) ويحرك ويترك حتى يغلي ٠

٤ ــ يضاف الساكو الى القدر ويحرك ثم يضاف السكر ويحرك المزيج جيدا حتى يختفي الماء تقريبا ٠

٥ ــ يضاف الدهن مع التقليب المستمر ٠

٦ ــ يقلب على نار متوسطة ثم يغطى ويزاود بالماء المغلي حسب الحاجة بين الحين والآخر حتى تختفي حبات الساكو وتصبح شفافة (١٥ ــ ٢٠ دقيقة)

٧ ــ يضاف ماء الورد والهيل ويحرك لبضع دقائق ثم يضاف الجوز الا قليلا منه ٠

٨ ــ يصب الساكو فى صحن التقديم ويصف عليه الجوز ويترك ليبرد قليلا ثم يقدم ٠

الرانكينـــة

المقاديـــر :

كوب طحين لجميع الاستعمالات او طحين رقم ٢ متخول
¾ كوب + ٢ ملعقة اكل زبدة أو سمن
ملعقة صغيرة مسحوق هيل ناعم
٢٤ فردة تمر او رطب ويفضل ازالة النوى وحشو التمر او الرطب بقطعة جوز او لوز ·
قليل من الجوز او الفستق المطحون للزينة ·

الطريقـــة :

١ ــ تسيح الزبدة على نار متوسطة فى قدر صغير تقلب على نار متوسطة حتى تظهر فيها الفقاعات ·

٢ ــ يضاف الطحين مع التقليب المستمـر حتـى يتجانس الخليط ·

٣ ــ يقلب على النار حتى يحمر لونه ويميل الى اللون البني الفاتح ·

٤ ــ يضاف مسحوق الهيل ويقلب ·

٥ ــ يصف الرطب او التمر فى صحن التقديم ، ثم يصب عليه خليط الطحين والزبدة بحيث يتساوى معه فى السطح ·

٦ ــ يرش عليه قليل من الجوز او الفستق المفروم ويترك حتى يبرد قليلا ثم يقدم مع القهوة العربية ·

ملاحظـــة :

البعض يشفشف الطحين قبل الاستعمال فى هذه الحالة يجب نخله للتخلص من الكتل المتكونة ثم يقاس ويستخدم ·

الرانكينة



البلاليط بالبيض

المقاديــــــر :

¼ كيلو بلاليط (او ½ علبة من الشعرية (الفرمسلي) ·
½ كوب + ٢ ملعقة اكل سكر أو حسب الذوق ·
½ ٢ ملعقة صغيرة مسحوق هيل ·
¼ كوب ماء ورد منقوع فيه زعفران كاف لاكسابه لونا اصفر فاقعا ·
٤ ــ ٦ ملاعق اكل دهن ·
ماء مغلي
٢ بيض مخفوق مضاف اليه ملح وفلفل اسود مطحون طازج قليل من مسحوق الهيل ·

الطريقــــة :

١ ــ يملء قــــدر متوسط حتى نصفه بالماء يغلى ثم تضاف الشعرية وتسلق نصف استواء ثم تصفى

٢ ــ يحمى الدهن في القدر تضاف الشعرية وتقلب يذوب السكر في قليل من الماء ويصـب على الشعرية يضاف الهيل ويقلب بتأني يغطى القدر ويترك حتى يمتص الماء ·

٣ ــ يضاف ماء الورد والزعفران يقلب بتأني يغطى القدر ويترك على نار هادئة لبضع دقائق ·

٤ ــ اثناء ذلك يخفق البيض جيدا ويقلى في الدهن الحار على شكل اقراص ·

٥ ــ يسكب البلاليط في طبق التقديم ويغطى باقراص البيض ·

طريقة اخرى : البلاليط المقلي :

يمكن قلي البلاليط في الدهن قبل سلقه ثم اضافة ما يكفي من الماء لتغطيته ويضاف معه السكر تهدأ النار ويقلب المزيج قليلا يترك حتى يمتص الماء · ثم يضاف الهيل وماء الورد والزعفران وتتبع نفس الطريقة السابقة ·

ملاحظـــــة :

يمـكن الاستعاضـــــة عن البيض بالمكسرات والكشمش حيث تضاف مع ماء الورد في الخطوة الاخيرة ·

الساكو



قرص الطابى

المقاديـــر :

٥ بيضات كبيرة مخفوقات قليلا

٥½ ملاعق اكل طحين لجميع الاستعمالات

½ كوب ماء ورد

قليل من خيوط الزعفران منقوعة فى ماء الورد كافية لاكسابه لونا اصفر فاقعا ٠

١ ملعقة صغيرة مسحوق الهيل

٢ ملعقة اكل زبدة سائحة او حسب الحاجة

سكر للنثر ، حسب الذوق

٢ فردة تمر مهروسة (اختيارى)

سكر ومسحوق هيل للنثر او مسحوق دارسين (قرفة) عند استخدام التمر

الطريقـــة :

١ ـ فى اناء خلط كبير وباستعمال ملعقة خشبيه تخلط جميع المقادير حتى تتجانس تماما ٠

٢ ـ توضع المقلاة على نار حامية وباستخدام محارم المطبخ الورقية تمسح المقلاة بالزبدة السائحة وتترك المقلاة لبعض ثواني ٠

٣ ـ تمسك المقلاة مائلة قليلا بيد واناء الخلط باليد الاخرى على ان يخلط الخليط جيدا ، يصب قليل من الخليط (بحيث يغطي سطح المقلاة) وتدار المقلاة باليد حتى يغطى سطح المقلاة كله بطبقة رقيقة من الخليط ٠ ويمكن استخدام ملعقة صب كبيرة ٠

٤ ـ تخفف النار وتوضع المقلاة على النار وتترك لمدة دقيقة واحدة او حتى يحمر السطح السفلي ويترك القرص حافة المقلاة ٠

٥ ـ تمسك الاطراف بتأني ويقلب القرص ليحمر الوجه الآخر ٠

٦ ـ يوضع القرص فى صحن التقديم ويرش عليه السكر والهيل او الدارسين ويغطى ٠

٧ ـ تتابع العملية حتى ينتهى المقدار وتصف الاقراص واحدا فوق الآخر ويغطى الصحن ٠

٨ ـ يقدم ساخنا او بارد ويمكن لفه على شكل اسطواني او مثلثات ٠

الفالوده (القنص)



بيض القطا
(السلوق المحشي بالجوز)

من الاصناف الخليجية القديمة والتى للأسف تكاد تنسى ·

المقاديـــــر :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات
½ كوب دهن عداني او زبدة سائحة
½ كوب حليب
¾ ملعقة صغيرة مسحوق الهيل
سكر بودرة

الحشــــو

½اكوب جوز او لوز مفرم
¼ كوب سكر ناعم
ملعقة اكل ماء ورد او حسب الرغبة
قليل من مسحوق الدارسين (اختياري)

الطريقـــة :

١ ـ يغلى الحليب ويترك ليبرد ·

٢ ـ يخلط الطحين بالهيل فى اناء ثم تعمل فى وسطه حفرة يصب فيها الدهن او الزبدة السائحة وتعجن ·

٣ ـ يضاف الحليب تدريجيا مع استمرار العجن حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل وتترك جدار الاناء ·

٤ ـ تشكل العجينة على شكل كرات صغيرة تقعر باليد المبلولة ثم تحشى بالحشو باستخدام ملعقة صغيرة · وتقفل وتكور او تشكل على شكل اصابع او كرات صغيرة أو حسب الرغبة ·

٥ ـ تقلى فى الدهن الحار فى مقلاة عميقة مع التقلب حتى تحمر على جميع الجوانب ·

٦ ـ ترفع من الدهن وتوضع فى مصفاة للتخلص من الدهن الزائد وتترك لتبرد قليلا ·

٧ ـ توضع فى كيس يحتوي على سكر ناعم ويرج الكيس حتى تتغلف تماما بالسكر او تدحرج فى السكر الناعم او يرش عليها السكر الناعم ·

٨ ـ ثم تقدم ساخنة او باردة ·

السلوق

تتبع نفس الطريقة فى بيض القطا الى رقم ٣ حيث تشكل العجينة على شكل اقراص صغيرة يضغط فى وسطها بالابهام حتى تلتوي ثم تقلى وتتابع العملية من رقم ٥ ·

المحلبية (النشا)

من الاصناف السهلة والمغذية تقدم فى شهر رمضان وعلى مدار السنة ·

المقاديـــــر :

٤ اكواب حليب ·
٤ ملاعق اكل نشا (طحين نرة)
½ كوب سكر أو حسب الرغبة ·
٢ ـ ٣ ملاعق اكل ماء ورد
٤ ـ ٥ حبات هيل مفتوحة جزئيا ·
قليل من خيوط الزعفران او المكسرات او جوزالهند والدارسين والكشمش او الفستق المبروش ·

الطريقـــة :

١ ـ يذاب النشا فى ½ كوب حليب بارد ويترك جانبا ويصب باقي الحليب فى قدر متوسط ·

٢ ـ يضاف الهيل والسكر الى الحليب ويحرك على النار حتى يذوب السكر ·

٣ ـ يضاف النشا ويحرك المزيج باستمرار حتى يثخن ويجب كشط قاع وجوانب القدر من الداخل اثناء التحريك حتى لا يلتصق بها النشا ·

١ ـ المحلبية ٢ ـ الكريم كرمل (برالوالدين)



٤ ـ يترك على النار مـــع التحريك المستمر حتى يغلي بشدة لمـــدة دقيقة او حسب الثخن المطلوب ، (ويجب ان لا يغلي اكثر من اللازم حتى لا تتكون عليه طبقة سميكة بعد تبريده) ، يضاف ماء الورد قبل ان يرفع القدر عن النار بقليل يذاق لتعديل الطعم ·

٥ ـ تزال حبات الهيل ويصب في صحون صغيرة او صحن تقديم عميق ·

٦ ـ ينثر عليه جوز الهند والدارسين والكشـــمش والمكسرات او خيوط الزعفران ، يترك ليبرد قليلا ثم يبرد لمدة ساعة على الأقل ثم يقدم

ملاحظـــة :

ـ البعض يفضل المحلبية جامدة اكثر في هذه الحالة تستخدم ٦ ملاعق اكل نشا بدلا من ٤ وتتبع نفس الطريقة السابقة ويذاق في خطوة ٤ لتعديل طعم السكر اذا لزم الامر ·

ـ يمكن استبدال ماء الورد بماء الزهر و استبدال الهيل بقليل من (١/٨ ملعقة صغيرة) مسحوق المستكة المدقوقة مع ملعقة اكل سكر وتضاف بمجرد ان يغلي المزيج في خطوة ٤ ويفضل ربطها في شاشة نظيفة تدلى في خليط المحلبية بعد ان تغلي ·

ـ يمكن استبدال السكر بالعسل واضافة ١/٤ كوب قشدة الى المحلبية بعد خطوة ٥ ·

محلبية العيش

نفس طريقة اعداد محلبية (النشا) ولكن يستعاض عن النشا بطحين العيش الناعم (انظرى طريقة اعداد طحين العيش ص ١٠) ·

القنص او الفالوده

حلوى منعشة ولذيذة من عشب بحري يشبه القش في مظهره مستورد من الصين ·

المقاديـــر :

ما يكفي من اعواد الفالوده لملء ١/٢ كوب بعد الضغط عليها · (ربع ربطة) ·

منقوعة في ١/٢ كوب ماء ورد بـــارد او حليب حسب الرغبـــة ·

٦ اكواب حليب

٣/٤ كوب سكر او حسب الذوق

ملعقة اكل مسحوق هيل او ما يعادلها من حبات الهيل المفتوحة جزئيا ·

٣ ـ ٤ ملاعق اكل ماء ورد ·

قليل من خيوط زعفران للتزين ·

الطريقـــة :

١ ـ تنقع الفالوده في ١/٢ كوب حليب او ماء لمدة ٣٠ دقيقة ·

٢ ـ يصب الحليب في قدر متوسط ويضاف اليه السكر والهيل والفالوده ويوضع على النار ويترك على النار حتى يغلي ·

٣ ـ يحرك بين حين وآخر حتى تذوب خيوط الفالوده تماما (حوالى ٣٠ دقيقة)

٤ ـ يضاف ماء الورد ويغلي لمـــدة دقيقة واحدة اضافية ·

٥ ـ يصب خلال قطعة قماش شاش نظيفة الى صحن زجاجي مناسب ويزين بالزعفران

٦ ـ يترك ليبرد قليلا ثم يبرد في الثلاجة لمدة ساعتين على الاقل قبل التقديم ·

ملاحظـــة :

ـ يمكن اضافة الفواكه المعلبة في الصحن ثم صب الفالوده عليه ·

ـ يمكن اضافة بضع قطرات من المواد الملونة الخاصة بالاكل ·

بر الوالدين
(كريم كرمل)

المقاديـــــر :

١٠ بيضات
٥ اكواب حليب
كوب سكر او حسب الذوق
½ ملعقة صغيرة مسحوق زعفران منقوع في ½ كوب ماء ورد ٠
ملعقة اكل مسحوق هيل
½ كوب سكر

الطريقـــة :

١ ــ يملء قدر كبير حتى ربعه بالماء ثم يوضع على النار ليغلي ٠

٢ ــ يوضع ½ كوب سكر في قاع قدر متوسط له غطاء محكم ويحرك القدر على نار حامية حتى يذوب ويصبح لونه بنيا محمرا ٠

٣ ــ يفصل الصفار عن البياض ويخفق كل منهما على حدى (يجب عدم الخفق اكثر من اللازم حتى لا تظهر فقاعات في الكريم كرمل) ٠

٤ ـ يخلط الصفـار والحليب والسكـر ثم يضـاف الى بيـاض البيض تدريجيـا مع التقليب بتأني من اسفل الى أعلى.

٥ ــ يضاف ماء الورد والزعفران مع التقليب بخفة من اسفل الى اعلى ٠

٦ ــ يصب المزيج في القدر المعد في رقم (٢) ثم يضاف الهيل ويقلب باستخدام ملعقة صغيرة و يغطى القدر ٠

٧ ــ يوضع في القدر الكبير المعد في رقم (١) بحيث يصل مستوى الماء الى نصف القدر المتوسط ويوضع فوقه ثقل ويغطى القدر ويترك لمدة ٤٥ دقيقة او حتى يجمد ٠

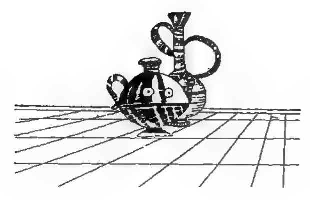
٨ ــ يبرد قليلا ثم يوضع في الثلاجة لمدة ساعتين ٠

٩ ــ يقلب ويصب عليه السائل البني ويقدم ٠

ملاحظـــة :

ـ يمكن وضع القدر المتوسط في صينية عميقة تحتوي على ماء ووضعها في فرن درجة حرارته ١٨٠م او ٣٥٠ ف ويترك حتى يجمد (٤٥ دقيقة تقريبا) ٠

ـ يمكن الغاء الخطوة ٢ ووضع الفواكة المعلبة او الطازجة المقشرة والمقطعة او المكسرات حسب الذوق قبل صب الخليط في القدر المتوسط ٠



مربى الترنج

تشتهر البحرين بمربى الترنج وذلك لتوفر الترنج فيها · وتؤخذ كهدايا من البحرين الى دول الخليج المجاورة ·

المقاديـــر :

١½ كيلو قشور الترنج البيضاء
¼ كوب عصير ترنج
٢ كيلو سكر
ماء او ماء سلق الفواكه
½ كوب ماء ورد
١½ ملعقة صغيرة خيوط الزعفران
ملعقة كبيرة مسحوق هيل، بيضة واحدة

الطريقـــة :

١ ــ يغسل الترنج جيدا ثم يجفف باستخدام فوطة نظيفة
٢ ــ يحك القشر الاصفر للترنج بحيث تترك منـه خطوط رفيعة ·
٣ ــ تقطع كل ترنجة الى نصفين ويزال اللب الحامض
٤ ــ يقطع القشر الابيض الى قطع هلالية عرضها حوالى ١½ ــ ٢ بوصة ·
٥ ــ يملء قدر كبير بالماء حتى نصفه يوضع على النار عندما يغلي الماء تضاف القشور البيضاء وتقلب حتى يغلي الماء بشدة ويترك يغلي لمدة ٥ دقائق او حتى تذبل القشور وتلين مع ضغطها الى الاسفل بين الحين والآخر ·

مربى الترنج



٦ ـ تصفى القشور فى مصفاة كبيرة وعندما تبرد قليلا تعصر تماما للتخلص من الماء كله ثم تصف على فوطة نظيفة ٠

٧ ـ اثناء ذلك يضاف السكر فى قدر كبير ويضاف اليه الماء بحيث يرتفع عنه بمقدار ٤ بوصة ويحرك المزيج جيدا حيث يذوب السكر ٠

٨ ـ تكسر بيضة فوق سطح الماء وذلك لتجميع الزبد المتكون على سطح المحلول السكرى ٠

٩ ـ عندما يتجمع الزبد حول البيضة وتستوى (على شكل قرص) ترفع ويزال معها الزبد

١٠ ـ يضاف عصير الليمون ويحرك المزيج جيدا من حين لآخر ٠

١١ ـ عندما يثخن المحلول تماما تضاف القشور البيضاء وتطبخ لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة على نار متوسطة ٠

١٢ ـ يضاف الهيل والزعفران وماء الورد ويحرك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة ، تذاق ثم تبرد ثم تعبأ فى زجاجات كبيرة نظيفة جافة ويحكم غطائها ويجب تستخدم ملعقة او شوكة جافة لغرفها عند الاستعمال ٠

الحلويات العربية :

المغلي

حلاوة طحين العيش على الطريقة اللبنانية تقدم للنفسى وكذلك على مدار السنة

المقاديــــر :

كوب طحين عيش
١¾ كـوب سـكر
٤ ملاعق صغيرة كراوية
ملعقة شاى مسحوق القرنفل (المسمار)
ملعقة اكل مسحوق الدارسين (القرفة)
ملعقة صغيرة يانسون
٨ اكواب ماء
فستق صنوبر لوز وجوز
جوز هند مبروش ٠

الطريقـــة :

١ ـ يغلى الماء ٠

٢ ـ يذوب طحين العيش فى قليل من الماء البارد ثم يضاف الى الماء المغلي مع التحريك المستمر ٠

٣ ـ يضاف الدارسين والكراوية وباقي البهـارات ويحرك حتى يثخن المزيج ويلتصق بالملعقة ٠

٤ ـ يضاف السكر مع التحريك المستمر ٠

٥ ـ يصب المغلي فى اكواب صغيرة ويرش عليه جوز الهند والمكسرات ويقدم باردا او ساخنا٠

بلـــح الشـــام

يتكون أساسا من عجينة الشو المقلية مضاف اليها الطيبات الشرقية مثل الهيل وماء الورد ٠

المقاديــر :

٢ اكواب طحين لجميع الاستعمالات منخول
٢ ملعقة اكل دهن
٤ اكواب ماء
٥ بيضات
ملعقة صغيرة هيل
وملعقة صغيرة فانيلا
او حسب الرغبة
دهن للقلي
شيرة ص ٣٢
فستق او جوز مفروم للزينة

الطريقـــة :

١ ـ يوضع الدهن فى قدر على النار ويضاف اليه الماء ويترك حتى يغلي ٠

٢ ــ يرفع القدر من النار ويضاف اليه الطحين تدريجيا مع التحريك المستمر بملعقة خشبية حتى ينتهي المقدار ويخلط المزيج للتخلص من اى كتل من الطحين متبقية ·

٣ ــ يعاد القدر الى النار بعد ان تخفف النار ويحرك المزيج جيدا (حوالى ٥ دقائق) ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة (١٥ دقيقة)

٤ ــ يرفع القدر عن النار وتقلب العجينة لتبرد قليلا ثم يضاف اليها البيض الواحدة بعد الاخرى مع التحريك المستمر يضاف الهيل والفانيــلا ثم تعجن باليد حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للصب ·

٥ ــ يوضع الدهن البارد فى مقلاة مستديرة كبيرة مسطحة عمقها حوالى ٦ سم ·

٦ ــ توضع العجينة فى كيس الصب الخاص ويمسك بيد وبسكين فى اليد الاخرى يضغط على الكيس وتقطع العجينة الخارجة من الطرف الآخر على شكل اصابع طولها ٧سم او حسب الرغبة ·

٧ ــ توضع المقلاة على نار متوسطة حتى تحمــر العجينة مع تقليب بلح الشام عندما يطفو الى سطح الدهن ويحمر سطحه السفلي ·

٨ ــ يرفع بلح الشام من الدهن ويغمس فى الشيرة الباردة ثم يصفى للتخلص من الشيرة الزائدة مع مراعاة عدم مراكمته على بعضه البعض حتى لا يلين ·

٩ ــ تقلب اطرافه فى الفستق المدقوق ويقدم حارا او باردا ·

الكليجـــة

من اشهر الاصناف العراقية التقليدية

المقاديــر :

٣ أكواب طحين لجميع الاستعمالات

كوب ماء أو حليب

كوب دهن

ملعقة أكل خميرة جافة + ملعقة صغيرة سكر + ملعقة صغيرة طحين لجميع الاستعمالات

١/٤ كوب ماء دافىء

ملعقة صغيرة ملح

بيضة واحدة

١/٤ كوب ماء ورد منقوع فيه قليل من خيوط الزعفران

الطريقــة :

١ ـ تذاب الخميرة في ١/٤ كوب ماء دافىء يضاف اليها السكر والطحين ويحرك المزيج ويغطس ثم يترك في مكان دافىء لمدة ١٥ دقيقة وحتى يظهر على سطحه الزبد.

٢ ــ ينخل الطحين والخميرة والملح فى اناء ويعمل حفرة فى الوسط يصب فيها مزيج الخميرة

٣ ــ يسيح الدهن ويبرد ثم يصب فى الحفرة ·

٤ ــ يفرك الطحين والدهن باليد جيدا حتى يختلط تماما ·

٥ ــ يضاف الماء أو الحليب تدريجيا ببل اليد به حتى تتكون عجينة متماسكة وقوية ·

٦ ــ تغطى العجينة وتترك لمدة نصف ساعة على الاقل

٧ ــ يمكن استعمال العجينة لصنع اقراص مختلفة الشكل تصف فى صينية مدهونة وتثقب بالشوكة ويدهن سطحها بالبيض المخفوق ·

٨ ــ تحشى الكليجة بالجوز المفروم الناعم مع السكر والهيل كما فى مقادير حشو بيض القطا أو السنبوسة الحلوة ص١١٧ ويبل الحشو بقليل من الماء أو ماء الورد ليتماسك أو تحشى بالتمر المنزوع النوىٰ بعد عجنه بقليل من الدهن والهيل أو تحشى بمبروش الجبن بأنواعه المختلفة أو مبروش جوز الهند والسكر أو الكشمش والجوز المفروم مع قليل من الدارسين ·

٩ ــ يمكن عمل اقراص صغيرة من العجينة باليد وتحشى بأى من انواع الحشو السابق ذكرها

حسب الرغبة ثم يطوى القرص وتلف أطراف الفتحة بالاصابع وتبرم على نفسها ويمكن فتح العجينة بسمك ½ سم على شكل مستطيل يرص على نصفه خليط التمر والدهن والهيل المهروس جيدا ثم يطوى عليه باقي العجينة وتقطع على شكل مستطيلات أو معينات صغيرة ·

١٠ـ يمكن استعمال القوالب الخاصة بالكليجة للسرعة والسهولة وذلك بعمل قرص من العجينة باليد وتحشى ثم تلف على شكل كرة وتوضع في القالب ويضغط عليها ، تقلب الكليجة بطرق القالب على لوحة خشبية ·

١١ ـ تصف الكليجة في صينية مدهونة ثم يدهن سطحها بالبيض المخفوق الممزوج مع قليل من الزعفران أو الفانيلا وتخبز في فرن معتدل الحرارة حتى تنضج ·

الكليجة السريعة

يمكن استبدال الخميرة الجافة بخميرة البيكنك باودر التي تخلط مع الطحين والملح في خطوة ٢ تحذف خطوة ١ وتقصير مدة التخمير الى ربع ساعة ويتبع باقي الطريقة.

البسبوسة

طريقة مستحدثة لاعداد البسبوسة وهي احد الاطباق المشهورة في مصر

المقادير :

٢ كوب سميد
كوب جوز هند مبشور (اختياري)
¾ كوب سكر
بيضتان
½ كوب زبد أو سمن نباتي
¾ كوب روب
٢ ملعقة أكل ماء ورد او ماء زهر حسب الرغبة
١ ملعقة صغيرة خميرة البيكنك باودر
½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
لوز مسلوق ومقشر

مقادير القطر (الشيرة)

٢ كوب سكر
١½ كوب ماء
عصير نصف ليمونة صغيرة
٢ ملعقة أكل ماء او ماء زهر حسب الرغبة
يحضر القطر كما في طريقة اعداد الشيرة ص٣٢ ثم يترك جانبا ليبرد ·

الطريقة :

١ ـ ينخل السميد والبيكنك باودر وبيكربونات الصودا ·

٢ ـ يخفق الزبد ثم يضاف اليه السكر مع استمرار الخفق ثم يضاف البيض وماء الورد ويخفق المزيج جيدا حتى يتجانس تماما ·

٣ ـ يضاف ½ مقدار السميد الى خليط البيض ثم يقلب باستخدام ملعقة خشبية كبيرة بحيث يقلب بخفة واناءة ثم يضاف قليل من الروب وتعاد العملية بحيث يضاف خليط السميد والروب بالتعاقب حتى ينتهي المقدار ·

٤ ـ يقلب الخليط من أسفل الى أعلى بتأني حتى يتجانس ثم يصب في صينية مستديرة قطرها ٢٥ سم أو قالب مستطيل (٣٢ × ٢٢ × ٧ سم) مدهون ومرشوش بالطحين ويفضــل تبطينــه بالورق المشمع ثم يصف اللوز على السطح بحيث لا تقطع اللوزة الى قسمين وقت التقطيع ٠

٥ ـ يخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠م° ٣٥٠ ف لمدة ٣٥ الى ٤٥ دقيقة او حتى يحمر السطح وتنضج البسبوسة ٠

٦ ـ حال اخراج البسبوسة من الفرن تسقى بكوب من القطر البارد ٠

٧ ـ تترك لتبرد تماما ثم تقطع مربعات او معينات حسب الرغبة ثم تقدم مع القطر ٠

ملاحظـــة :

يمكن اضافة ملعقة أكل زبدة سائحة أو دهن نباتي الى القطر لاكساب البسبوسة لمعانا ولونا جذابا ٠

البسبوسة



السفوف

صنف اقتصادي سهل التحضير من لبنان

المقادير :

٣ أكواب سميد
كوب طحين لجميع الاستعمالات

اعواد من الزعفران منقوع في ملعقة أكل ماء ورد أو بضع قطرات من صبغة الطعام الصفراء.

كوب سمن أو زيت نباتي
٣ ملاعق صغيرة خميرة البيكنك باودر
½ كوب صنوبر للزينة
¼ كوب طحينه لدهن الصينية
٤ ملاعق أكل حليب بودرة + ٢ كوب ماء
¼٢ كوب سكر

الطريقة :

١ ـ في اناء خلط كبير تخفق جميع المقادير ما عدى الطحينة والصنوبر لمدة ٥ دقائق ٠

٢ ـ يدهن قعر وجوانب صينية فرن قطرها ٣٠سم بالطحينة وتصف حبات الصنوبر في القعر ٠

٣ ـ يصب المزيج بالتدريج ٠

٤ ـ توضع الصينية في فرن حار ٢٠٠م° او ٤٠٠ ف لمدة ٢٠ او حتى تنضج ٠

٥ ـ يترك السفوف حتى يبرد ثم يقطع مربعات او معينات باستخدام سكين حادة ويقدم مع الشاي

أم علي

مغذية وشهية وسهلة التحضير لك من مصر ٠

المقادير :

½ كيلو من عجينة الجلاش أو الباف بيستري
كوب لوز أو جوز مفروم خشن (مقطع)
½ كوب كشمش
¾ كوب سكر أو حسب الذوق
٣ ـ ٤ أكواب حليب
½ ملعقة صغيرة فانيلا (اختياري)
½ ١ ملعقة أكل ماء ورد ٠
شيرة للتقديم

الطريقة :

١ ـ ترق عجينة الباف بيستري رقيقة جدا ثم تقطع الى اربع مستطيلات متساوية

٢ ـ تخبز العجينة في صواني مدهونة في فرن درجة حرارته ٢٠٠ م° أو ٤٢٥ ف° حتى تنتفخ وتحمر الفطيرة ٠

٣ ـ يخلط اللوز والكشمش و½ كوب سكر ٠

٤ ـ يدهن صحن فرن متوسط بالزبدة ٠

٥ ـ تقطع احد مستطيلات الفطيرة باليد قطع متوسطة الحجم ويبطن بها الصحن ثم يرش السطح بخليط السكر والجوز والكشمش ٠ تقطع الفطيرة الثانية ويغطى بها الخليط وتعاد العملية حتى ينتهى الفطير ٠

٦ ـ يرش ما تبقى من خليط الكشمش واللوز السكر فوق السطح ثم يذوب ما يتبقى من السكر في الحليب ويصب على الفطيرة بالتساوي ٠

٧ ـ يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م° أو ٣٥٠ ف° لمدة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة أو حتى يحمر السطح ويتشرب معظم الحليب على ان تلاحظ وتزاود بالحليب اثناء الخبز اذا لزم الامر ٠

٨ ـ عند الرغبة تصب عليها الشيرة الباردة حال اخراجها من الفرن أو تقدم معها الشيرة

ملاحظة :

ـ البعض يفضل أم علي جافة اكثر في هذه الحالة يضاف ½١ كوب حليب فقط ٠
ـ البعض يضيف الكريمة بدلا من الحليب ٠

القطايــــف بالقشـــدة

صنف راقي من المطبخ اللبناني

المقاديـر :

كوب طحين لجميع الاستعمالات
½ كوب طحين رقم ٢ أو طحين لجميع الاستعمالات
ملعقة صغيرة خميرة جافة
ملعقة صغيرة سكر
¼ كوب ماء دافىء (٣٧م)
ماء دافىء للعجن او حليب ١½ ــ ٢ كوب تقريبا

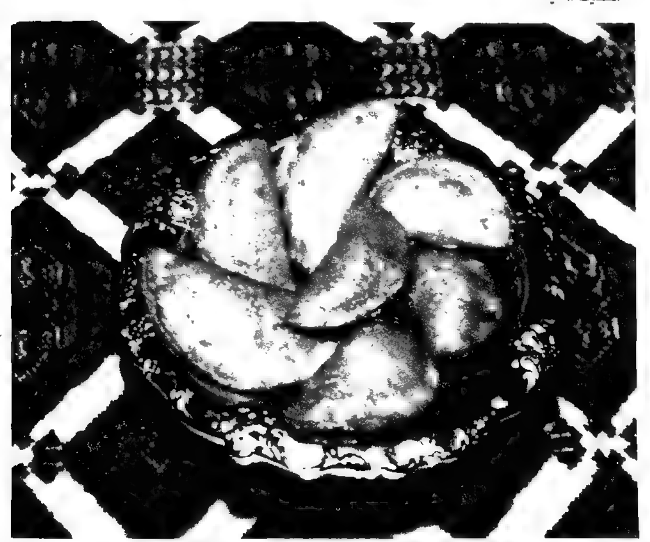
مقادير الحشـــو :

كوب كريمة أو قشدة
٢ ملعقة أكل سكر بودرة
ماء زهر او ماء ورد او فانيلا ــ قليل من مسحوق المستكة
فستق مبروش للزينة
٣ ــ ٤ ملاعق من قشر البرتقال الملون للتقديم

مقادير القطـــر :

٢ كوب سكر ، ١½ كوب ماء ، ½ ملعقة أكل عصير ليمون ، ملعقة اكل ماء زهر أو ماء ورد .

القطايف المقلية



الطريقــة :

أ ـ طريقة عمل العجينة :

١ ـ تذاب الخميرة والسكر فى ½ كوب ماء دافىء فى أناء للعجن . تغطى وتترك جانبا فى مكان دافىء لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق .

٢ ـ يضاف الطحين والماء بالتعاقب تدريجيـا الى الخميرة مع الخلط المستمر حتـى يتجـانس وتتكون عجينة قابلة للصب .

٣ ـ تغطى العجينة وتترك فى مكان دافىء لتختمر ويتضاعف حجمها .

٤ ـ تدهن مقلاة أو صاج ويمسح الدهن الزائد ثم توضع على نار هادئة .

٥ ـ تخلط العَجينة جيدا ثم تصـب على المقـلاة باستعمال ملعقة أكل على شكل دوائر صغيرة وتترك لتنضج ويسمر سطحها السفلى فقط (لا تقلب عجينة القطايف) .

٦ ـ ترفع الدوائر من المقلاة باستعمال سكين ثم تترك لتبرد .

ب ـ طريقة عمل الحشـــو :

١ ـ تخفق القشدة ثم يضاف أليها السـكر مع استمرار الخفق .

٢ ـ يضاف ماء الزهر والمستكه ثم يذاق الحشو ويعدل طعمه حسب الرغبة .

٣ ـ توضع ملعقة صغيرة من الحشو على القطايف ثم تطوى بشكل نصف دائرة .

٤ ـ تصف القطايف فى صينية ويرش عليها الفستق المبروش قليل من القطر ثم تقدم مع القطر البارد

جـ ـ طريقةُ عمـل القطـــر :

١ ـ يذاب السكر فى الماء ويوضع على النار مع مراعاه ازالة الزبد الاسود كلما ظهر .

٢ ـ يضاف عصير الليمون ويقلب المزيج حتى ينصب القطر من الملعقة فى خط متواصل ، يضاف ماء الزهر او ماء الورد يبرد ثم يستخدم .

للتنويع

القطايف بالجبن

يستبدل حشو القشدة بكوب من الجبن البلدي أو الجبن العكاوي بعد نقعه في الماء الحار للتخلص من الملح . يفرم الجبن ثم يوضع قليل منه على نصف دائرة القطايف ثم يطوى عليها النصف الآخر وتضغـط الاطراف بالاصابع المبلولة لقفلها

تقلى في الدهن الغزير حتى يصبح لونها ذهبيا . تغمس حال اخراجها من الدهن في الشيرة الباردة وتقلب لبضع دقائق ثم توضع في مصفاة للتخلص من الشيرة الزائدة .

القطايف بالجوز أو الفستق أو اللوز

يستبدل حشو الجبن بـ٢/٥ كوب جوز لوز أو فستق مفروم + ٤/١كوب سكر أو عسل+٤/٣ملعقة صغيرة مسحوق دارسين + رشه من مسحوق جوزة البوة + ١½ ملعقة صغيرة ماء ورد أو ماء زهر . يخلط الحشو جيدا ثم يستخدم كما في قطايف الجبن وتقلى القطايف وتغمس في الشيرة ثم تقدم .

القطايف بالكستر

تستبدل القشدة بالكستر وتحشى وتقدم كما في القطايف بالقشدة .



الكيك

كيكة الاناناس


الكيك

ملاحظات يجب مراعاتها عند اعداد الكيك :

١ ـ يفضل استعمال اكواب وملاعق قياسية لقياس مقادير الكيك • وتتوفر هذه الاكواب فى البرادات وبعض المحلات التجارية • ويعادل الكوب القياسي كوب الروب تقريبا ، كما تعادل الملعقة الصغيرة القياسية الملعقة المستخدمة لكوب الشاي،ملعقة الاكل تعادل الملعقة الكبيرة المستخدمة لتناول الطعام •

٢ ـ استخدمي قالبا مناسبا لكمية خليط الكيك بحيث يصل الخليط الى ثلث القالب ولا يزيد عن نصف القالب او حسب نوع الكيك

٣ ـ ادهني جميع القوالب ويستحسن استخدام فراشاة لدهن القالب ويفضل رش القالب المدهون بالطحين والتلخص من الطحين الزائد بقلب القالب والطرق عليه باليد •

٤ ـ بعض انواع الكيك الهشة (كيكة الشوكولاته ، كيكة الجزر ••) يفضل تبطين قاع القالب المدهون المعد لخبزها بالورق المشمع وذلك بوضع قطعة من الورق المشمع داخل القالب المدهون وباستخدام طرف السكين يضغط على الورق على حدود قاع على حدود قاع القالب ويدار القالب باليد الاخرى حتى يقطع الورق على شكل قاع القالب وقياسه تماما، تزال زوائد الورق المتبقية ثم ترش جوانب القالب بالطحين •

٥ ـ احرصي على ان تصل درجة حرارة الفرن الى الدرجة المطلوبة قبل الابتداء فى الخبز •

٦ ـ اختبري نضج الكيك باستعمال ثقاب او عود نظيف وذلك بغرسه وسط الكيك فاذا خرج العود نظيفا دل ذلك على انتهاء عملية الخبز •

٧ ـ اتركي الكيك ليبرد فى القالب قليلا قبل قلبه ثم اقلبي الكيك على منخل نظيف واتركيه ليبرد •

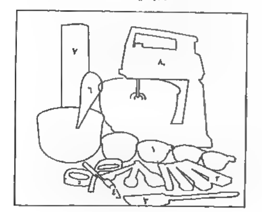
ـ لتجميل الكيك بطريقة سريعة وجذابة تبرد الكيكة ثم تزال الزوائد والتنوات ثم توضح ورقة دانتيل فوق سطح الكيكة ينخل على السطح سكر بودرة ثم ترفع الورقة بتأنى ثم تقدم الكيكة .

ـ لاشعال الشموع فوق كيكة عيد الميلاد يمكن اشعال عود سباغيتى غير مطبوخ واستخدامه . كما يمكن استخدام عود سباغيتى غير مطبوخ لاختبار ماذا اذا كان الكيك قد نضج اولا وذلك بغرسه فى وسط الكيكة فاذا ظهر نظيفا دل ذلك على نضوج الكيكة .

ـ يحفظ الكيك فى اناء حفظ الكيك الخاص فاذا لم يتوفر يمكن وضع الكيكة بعد أن تبرد فى صحن ويقلب عليها اناء عميق قطر فوهته أكبر من قطر الكيك .

ـ لحفظ الكيك بعد قطعه يمكن تغطية الجهة المقطوعة بتغطيتها بقطعة من الخبز الأفرنجى تثبت بالكيك بواسطة الأعواد الخشبية الخاصة لتنظيف الاسنان . عند التقديم يزال الخبز ثم تزال شريحة رفيعة من الجهة الملاصقة للخبز . ثم تقطع الكيكة وتقدم .

١ الاكواب
٢ الملاعق القياسية
٣ الملعقة البلاستكية
٤ الفرشاة
٥ شريط القياس
٦ الخفاقة اليدوية
٧ الورق المشمع
٨ الخفاقة الكهربائية



الكيكة الاساسية الراقية

المقادير :

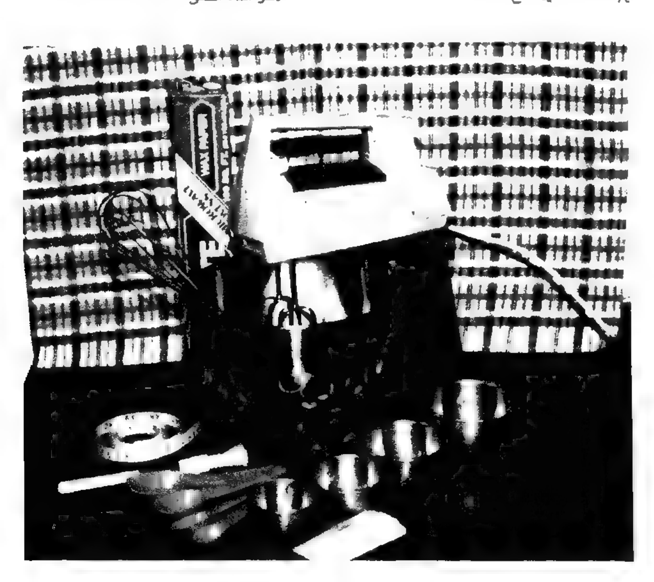
٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول ٠
١ كوب سكر ٠
١ كوب زبدة أو سمن نباتي ٠
٤ بيضات ٠
¾ ـ ١ كوب حليب ٠
٢½ ملعقة صغيرة بيكنك باودر ٠
١½ ـ ٢ ملعقة صغيرة فانيلا ٠
¼ ملعقة صغيرة ملح ٠

الطريقة :

١ ـ يحمى الفرن لدرجة حرارة ١٨٠م او ٣٥٠ ف ويدهن قالب الكيك بالدهن ثم يرش بالطحين ويقلب للتخلص من الطحين الزائد ٠

٢ ـ يخلط الطحين مع الملح والبيكنك باودر وينخل مرة أخرى ٠

٣ ـ يخفق الزبد جيدا باستعمال السرعة العالية ف الخفاقة الكهربائية ثم يضاف السكر تدريجيا مع متابَعة الخفق حتى يتجانس المقدار تماما مع مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل من حين لآخر اثناء الخفق ٠



٤ ـ يضاف البيض بالتتالي مع استمرار الخفق وتضاف الفانيلا ويخفق حتى يتجانس المزيج ويذوب السكر ٠

٥ ـ يضاف الطحين والحليب بالتعاقب مع الخلط بملعقة خشبية او باستعمال السرعة البطيئة حتى ينتهى المقدار وتختفي الطحين ٠

٦ ـ يصب في القالب المدهون ويخبز في الفرن لمدة ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة او حتى ينضج ثم يقلب على مشبك أو منخل كبير يترك ليبرد قليلا ٠ ثم يقدم ٠

للتنويع :

يمكن اضافة كوب من الزبيب والمكسرات المفرومة الى الخليط بعد خطوة رقم ٥ وتحريكه ثم صبه في القالب ٠

ملاحظة:
في حالة استخدام الطحين بالخميرة يمكن الاستغناء عن البكنك باودر.

الكيكة الاساسية

المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
١ كوب سكر
١/٢ كوب زبدة أو سمن نباتي
٤ بيضات
٣/٤ ـ ١ كوب حليب ٠
٢ ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
٢ ملعقة صغيرة فانيلا
١/٤ ملعقة صغيرة ملح ٠

الطريقة :

تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية الدسمة ٠

كيكة ١ ـ ٢ ـ ٣ ـ ٤

المقادير :

كوب زبدة او سمن نباتي ٠
٢ كوب سكر
٣ اكواب طحين لجميع الاستعمالات منخول
٤ بيضات
٣/٤ ـ ١ كوب حليب
٢ ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
٢ ملعقة صغيرة فانيلا
١/٤ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية ٠

كيكة البرتقال اللذيذة

المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
١ ١/٤ كوب سكر
١/٢ كوب زبدة او سمن نباتي ٠
٣ بيضات كبيرات او ٤ اذا كان حجم البيض متوسطاً
٣/٤ كوب عصير برتقال طازج مضاف اليه ٢ ملعقة صغيرة سكر
٢ ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
١ ١/٢ ملعقة صغيرة فانيلاً
بضع قطرات روح البرتقال
ملعقة اكل مبروش قشر البرتقال
١/٤ ملعقة صغيرة ملح
قليل من السكر البودرة للتزين ٠

الطريقة :

تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية ويستعاض عن الحليب بعصير البرتقال ويضاف قشر البرتقال الى خليط البيض والسكر والسمن في خطوة رقم

ـ ٤ ـ بعد ان يبرد الكيك يقلب ويرش عليه قليل من السكر البودرة ·

للتنويع :

ـ يمكن اضافة ½ كوب جوز مفروم ويضاف فى آخر خطوة ثم يقلب المزيج ويصب فى القالب وتتبع نفس الطريقة السابقة ·

ـ فى حالة استخدام الطحين بالخميرة يمكن الاستغناء عن البيكنك باودر ·

كيكة الجزر

المقادير :

٢ كوب جزر مبروش ناعما (¼كيلو)
٢ كوب لوز مسلوق مقشر ومفروم
١ كوب + ٣ ملاعق اكل سكر
كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
٢ـ٣ ملاعق صغيرة فانيلا
٦ بيضات

مقادير التلبيسة :

½ كوب زبدة ، ٢٠ كوب سكر بودرة ، ١½ ملعقة صغيرة فانيلا او عصير ليمون او برتقال ، ٣ـ٤ ملاعق اكل ماء ساخن · ويمكن اضافة ملعقة اكل من مبروش قشر البرتقال او الليمون ·

الطريقة :

١ ـ يفصل صفار البيض عن البياض الى انائي خلط كبيرين ·

٢ ـ يخفق الصفار ويضاف السكر مع استمرار الخفق حتى يتجانس المزيج جيدا

كيكة الجزر



٣ ـ تضاف باقى المقادير الجافة الى الصفار مع استمرار الخفق كما تضاف الفانيلا

٤ ـ يخفق البياض جيدا حتى يرتفع ويصبح له قواما · ويجب استخدام اعلى سرعـة فى الخفاقـة الكهربائية ·

٥ ـ بواسطة ملعقة خشبية يضاف قليل من المزيج فى رقم ٣ الى البياض ويقلب بتأني من اسفل الى اعلى بواسطة الملعقة حتى يحتوي فى بيـاض البيض ثم يضاف مقدار آخر من المزيج الى البياض وتعاد العملية حتى ينتهى المقدار ·

٦ ـ يصب فى قالب قطـره ٢٥ سم (١٠بوصـة) مدهون ومرشوش بالطحين ومبطن قاعه بالـورق المشـمع ·

٧ ـ تخبز فى فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م أو ٣٥٠ ف لمدة ٤٥ دقيقة ·

٨ ـ تخرج من الفرن وتترك لتبرد لبضع دقائق · تفصل جوانب الكيكة عن جوانب القالب بواسطة سكينة · يقلب القالب على صحن التقديم او مشبك يدق على القالب حتى تنزل الكيكة ثم يزال الورق المشمع بتأني وتترك لتبرد ·

٩ ـ تصب عليها التلبيسة وتبرد الكيكة ثم تقدم ·

طريقة تحضير التلبيسة ·

تسيح الزبدة على نار هادئة يضاف السكر ويقلب يضاف الماء يحرك جيدا حتى يذوب السكر تماما واخيرا تضاف الفانيلا او عصير الليمون تصب حالا على الكيك · ويمكن حفظ التلبيسة فى الثلاجة حتى حين الاستعمال ويجب تسخينها قبل الاستعمال وذلك بوضع الاناء الذى يحويها فى قدر صغير يحتوي على ماء حار جدا حتى تسيح التلبيسة ·

كيكة الدارسين

٢ اكواب طحين لجميع الاستعمالات منخول
١½ كوب سكر
½كوب زبدة او سمن نباتي
بيضتان
١½ كوب حليب ·
٥ ملاعق صغيرة بيكنك باودر ·
ملعقة صغيرة فانيلا (اختيارى) ·
لعمل الحشو تخلط المقادير التالية :
كوب سكر اسمر ، ٤ ملعقة صغيرة دارسين ، كوب جوز مفـروم ، ¼ كوب زبـدة سائحـة ، ¼ كوب جوز هند مبروش ·
تخلط جميع المقادير بواسطة الخلاطة الكهربائية

الطريقة :

١ ـ يحمى الفرن لدرجة ١٨٠ م او ٣٥٠ ف ويدهن قالب كيك مستطيل ٣٢ × ٢٣ × ×٦سم بوصة ويفضل تبطينة بالورق المشمع او رشه بالطحين ثم قلبه للتخلص من الطحين الزائد ·

٢ ـ تتبع نفس طريقة عمل الكيكة الاساسية او تقاس جميع المقادير ما عدى مقادير الحشو فى أناء خلط كبير وتخلط باستخدام السرعة العالية حتـى يتجانس الخليط تماما

٣ ـ يصب نصف الخليط فى القالب ويعدل ليغطي قاع القالب ·

٤ ـ يفرش عليه ½ مقدار الحشو ثم يفرش عليه باقي خليط الكيك ويغطى بباقي الحشو ·

٥ ـ يخبز فى الفرن حتى ينضج ٣٠ــ ٤٥ دقيقة ·

٦ ـ يبرد قليلا ثم يقطع على شكل مربعات او معينات ثم يرفع من القالب ويصف فى صحن ويقدم ·

ملاحظة :

وعند استخدام قالب زجاجى تخفض درجـة الحرارة الى ١٦٠ م أو ٣٢٥ ف

كيكة التمر

المقادير :

١ ١/٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول ·
كوب سكر
١/٤ كوب زبدة او سمن نباتي ·
بيضة واحدة
كوب تمر منزوع النوى منقوع فى كوب ماء مغلي
كوب جوز مكسر
ملعقة صغيرة مسحوق هيل
رشة من مسحوق الدارسين والمسمار (اختياري)
١/٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
رشة ملح
١/٢ ملعقة صغيرة فانيلا

الطريقة :

١ – يحمى الفرن لدرجة ٣٥٠ ف او ١٨٠م ويدهن قالب لوف ويبطن قاعه بورق مشمع ثم ترش الجوانب بالطحين ويقلب للتخلص من الطحين الزائد ·

٢ – يهرس التمر المنقوع فى الماء المغلي او يخفق باستخدام أوطى سرعة فى الخلاطة الكهربائية ·

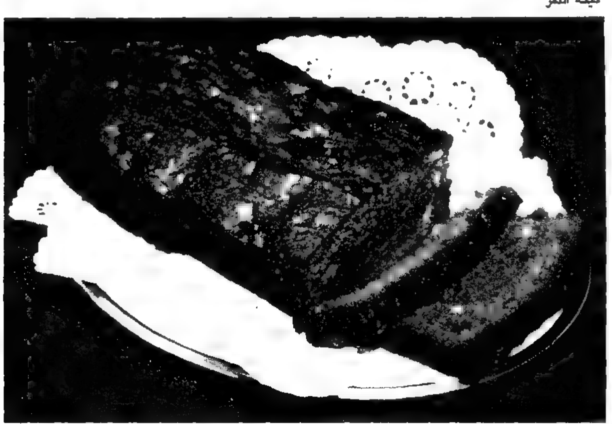
٤ – يخفق الزبد جيداً ثم يضاف اليه السكر ويعاود الخفق حتى يتجانس

٥ – يضاف البيض والفانيلا ويخفق المزيج حتى يختفي السكر ·

٦ – يضاف الطحين والتمر بالتعاقب مع الخلط المستمر حتى ينتهي المقدار ·

٧ – يضاف الجوز ويحرك ثم يصب فى قالب اللوف (٢٣ × ١٢ × ٥ سم) أو (٣ × ٥ × ٩ بوصة) ويخبز لمدة ٥٠ – ٦٠ او حتى ينضج ثم يترك ليبرد قليلا · يقلب ويقدم مع القهوة أو الشاي ·

كيكة التمر



كيك الاناناس

المقادير

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات
كوب زبدة
كوب سكر
٤ بيضات
٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
١/٤ ملعقة صغيرة ملح
١/٢ ـ ٣/٤ كوب حليب
١/٤ ملعقة صغيرة روح الاناناس ويمكن الاستغناء استبداله بالفانيلا
١ ١/٢ ملعقة صغير فانيلا

الحشو

١/٢ كوب زبدة
١/٢ كوب سكر اسمر
١/٤ كوب فستق او جوز
٥ ـ ٦ حلقات اناناس او حسب حجم القالب ٠ تجفف باستخدام ورق المطبخ

الطريقة

١ ـ ينخل الطحين ثم يقاس ثم ينخل مع البيكنك باودر والملح
٢ ـ تخفق الزبدة جيدا ثم يضاف السكر تدريجيا مع استمرار الخفق حتى يتجانس الخليط تماما ٠
٣ ـ يضاف البيض بالتتابع مع الخفق المستمر وتضـاف الفانيلا اوروح الاناناس ٠
٤ ـ يضاف الطحين والحليب بالتعاقب مع الخلط المستمر ٠
٥ ـ يعد الحشو وذلك بخفق الزبدة والسكر الاسمر جيدا
٦ ـ يفرد المزيج في قاع قالب مدهون وتصف عليه حلقات الاناناس ويصف بينها الفستق او الجوز
٧ ـ يصب عليه المزيج في رقم (٤) ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م أو ٣٥٠ ف لمدة ٥٠ ـ ٦٠ دقيقة او حتى ينضج ٠
٨ ـ يتـرك ليبـرد ثم يقلـب ويقـدم ٠

ملاحظة

يمكن استبدال طحين جميع الاستعمالات في الوصفة السابقة بالطحين بالخميرة مع الاستغناء عن البيكنك باودر ٠

كيك الفواكه المقلوب

ـ يمكن استبدال الاناناس في الوصفة السابقة بالكمثرى أو الخوخ أو التفاح المقشر المقطع واستبدال روح الاناناس بروح الفواكه المستخدمة أو روح اللوز ٠
ـ يمكن استبدال مقادير الكيك بالكيكة الاساسية ص ١٤٢ أو كيك البهارات ص ١٥٠

كيك الفواكه

المقاديـــر :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
كوب زبدة
٣/٤ كوب سكر (ابيض او اسمر حسب الرغبة)
١/٣ كوب عسل نحل أو دبس
٥ بيضات
١ ٣/٤ كوب فواكه مجففة
١/٤ كوب كرز مجفف او اناناس مجفف او معلب مصفى جيدا
كوب جوز مفروم خشنا (مكسر)
٢ ـ ٣ ملاعق اكل حليب اذا لزم الامر ٠
١/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
٢ ملعقة صغيرة فانيلا
١/٤ ملعقة صغيرة ملح

الطريقـــة :

١ ـ يدهـــن قالـــب لوف ٢٣ × ١٢ × ٥ســـم (٩ × ٥ × ٢بوصة) ويبطن قاعه بالورق المشمع ثم ترش الجوانب بقليل من الطحين ، يحمى الفرن لدرجة ١٣٥م او ٢٧٥ ف ·

٢ ـ يقاس الطحين ثم ينخل مرة اخرى مع البيكنك باودر والملح ·

٣ ـ يخفق الزبد جيدا ، يضاف السكر مع متابعة الخفق حتى يتجانس المزيج تماما ·

٤ ـ يضاف البيض واحدة تلو الاخرى مع متابعة الخفق ثم تضاف الفانيلا ويخفق المزيج حتى يتجانس تماما ·

٥ ـ يضاف الطحين تدريجيا بالتعاقب مع العسل مع الخلط المستمر حتى ينتهي المقدار ، تضاف باقي المقادير ويخلط المزيج ·
يضاف قليل من الحليب اذا كان الخليط غير متجانسا ثم يخلط

٦ ـ يصب في القالب ، يسوى السطح ويخبز في الفرن لمدة ٢½ ـ ٣ ساعات او حتى ينضج ·

٧ ـ يبرد قليلا ثم يقلب على مشبك او منخل كبير ويزال الورق المشمع ، يترك ليبرد ثم يقطع ويقدم مع الشاي او القهوة ·

التنويـــع :

عند استخدام السكر الاسمر يمكن اضافة ملعقة صغيرة مسحوق دارسين و½ ملعقة صغيرة مسحوق جوزة بوة ورشة من مسحوق المسمار تنخل جميعها مع الطحين في خطوة ٢ ·

كيكة الفواكه



كيك الموز مع الجوز

المقادير :

- ٢١/٤كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ١٢/٣ كوب سكر
- ١١/٤ ملعقة صغيرة بيكنك باودر.
- ١١/٤ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ٢/٣ كوب سمن نباتي او مارجرين او زبدة
- ٢/٣ كوب لبن خاثر (روب)
- ٣ بيضات
- ١/٤ ١ كوب موز ناضج مهروس
- ١/٢كوب جوز مكسر
- ملعقة صغيرة فانيلا ويضع قطرات من روح الموز

الطريقة :

١ ـ ينخل الطحين مع البيكنك باودر وبيكربونات الصودا والملح ·

٢ ـ يخفق السمن ويضاف اليه السكر ويخفق جيدا حتى يتجانس ·

٣ ـ يضاف البيض الواحدة تلو الاخرى مع الخفق المستمر ثم تضاف الفانيلا ·

٤ ـ يخلط الموز المهروس مع اللبن ويضاف بالتعاقب مع الطحين مع الخلط المستمر حتى ينتهى المقدار

٥ ـ يضاف الجوز ويحرك المزيج · .

٦ ـ يصب فى قالب مدهون ٣٢ × ٢٣ × ٥ سم أو (١٣ × ٩ × ٢) بوصة ويفضل تبطينه بالورق المشمع أو يصب المزيج فى قالبين مستديرين مدهونين ومبطنين بالورق المشمع قطر كل منهما ٢٣ سم أو ٩ بوصة أو قالبين لوف (٢٣ × ١٢ × ٥ سم) ٣ × ٥ × ٩ بوصة ·

٧ ـ يخبز فى فرن درجة حرارته ١٨٠م ٣٥٠ف لمدة ٤٥ الى ٥٠ دقيقة للقالب الكبير ولمدة ٣٥ دقيقة للقالب الصغير او حتى ينضج الكيك ·

للحشو : ـ

- موزتان ناضجتان
- ١/٤ كوب جوز مفروم
- ٢ ملعقة اكل سكر او عسل
- ملعقة اكل زبدة
- موزة واحدة مقطعة حلقات

الطريقة :

١ ـ يعد كيك الموز ويصب في قالبين مستديرين مدهونين قطر كل منهما ٩ بوصة ويفضل تبطينهما بالورق المشمع ويخبز كما سبق ·

٢ ـ يعد الحشو بخلط جميع مقاديره ما عدى حلقات الموز ·

٣ ـ يقلب الكيك ويترك ليبرد على مشبك ويزال الورق والزوائد ويساوى السطح توضع كيكة بحيث يكون سطحها العلوى الاملس على الصحن ويفرد عليها الحشو باستعمال السكين ثم توضع الكيكة الثانية على أن يكون سطحها العلوى لاعلى وتصف عليها حلقات الموز وتقدم ·

ملاحظة :

١ ـ يمكن وضع جميع مقادير كيكة الموز في أناء خلط كبير واستعمال الخفاق الكهربائية لمدة ١/٢ دقيقة على السرعة البطيئة ثم ٣ دقائق على السرعة العالية مع مراعاة كشط جوانب الانــاء من الداخل لخلط ما يلتصق من المقادير به ثم يضاف تتبع باقي الطريقة ابتداء من رقم ـ ٥

كيك البهارات بالروب

المقادير :

- ١/٢ ٢ كوب بيكنك طحين لجميع الاستعمالات منخول
- ملعقة صغيرة بيكنك باودر
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ١/٤ ١ ملعقة صغيرة مسحوق دارسين

½ ملعقة صغيرة هيل (مسحوق)
½ ملعقة صغيرة مسحوق قرنفل (مسمار)
½ ملعقة صغيرة مسحوق جوزه بوة
ملعقة صغيرة ملح
½ كوب دهن نباتي أو زبدة
١ ¾ كوب سكر اسمر
٣ بيضات
١ ½ كوب روب

الطريقة :

ينخل الطحين ثم يقاس ثم ينخل مع الملح والخميرة والبيكربونات والبهارات ثم تتبع طريقة عمل كيك الروب أو كيك الشوكولاتة ص ١٥٠

كيكة الشوكولاته اللذيذة

المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول
ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
½ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
ملعقة صغيرة ملح
٢ كوب سكر
½ كوب دهن نباتي أو زبدة
٢ بيض
ملعقة صغيرة فانيلا
¾ كوب روب
¾ كوب ماء

كيكة الشوكولاتة



٤ اونسات شوكولاتة بدون سكر مذابة ومبردة (بدرجة حرارة الغرفة) أو ١٢ ملعقة اكل كاكاو بدون سكر + ٤ ملاعق اكل دهن نباتي ٠

الطريقة :

١ ــ تضاف جميع المقادير في اناء خلط كبير وتخلط لمدة ½ دقيقة على السرعة البطيئة ثم تخلط لمدة ٣ دقائق على السرعة العالية مع مراعاة كشط جوانب الاناء من الداخل لخلط ما قد يلتصق به من الخليط ٠

٢ ــ يصب المزيج في قالب مستطيل ٣٢ × ٢٣ × ٥ سم أو ١٣ × ٩ × ٣ بوصة مدهون مبطن بالورق المشمع مرشوش بالطحين او قالبين مستديرين قطر كل منهما ٢٣ سم ٠ ½٨ بوصة ٠

٣ ــ يخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠ م او ٣٥٠ ف لمدة ٤٠ ــ ٤٥ دقيقة للقالب المستطيل او ٣٠ ــ ٣٥ دقيقة للقوالب المستديرة او حتى ينضج ٠

٤ ــ يبرد ويقلب ويمكن تغطيته بتلبيسه الشوكولاتة بعد ان يبرد تماما وتزال منه الفتات ٠

ملاحظة :

يمكن استخدام طريقة عمل الكيكة الاساسية لتحضير كيك الشوكولاتة اللذيذة بحيث يخلط الكاكاو مع الطحين ويخلط الدهن مع باقي مقدار الدهن في حالة استخدام الشوكولاتة تضاف الى خليط البيض والسكر والدهن ٠

تلبيسه الشوكولاتة اللذيذة ٠

٣ ملاعق اكل دهن نباتي او زبدة .
٣ اونسات شوكولاتة غير محلاة او ٩ ملاعق اكل مسحوق الكاكاو + ٣ ملاعق اكل دهن او زيت نباتي
٢ كوب سكر ناعم بودرة
¼ ملعقة صغيرة ملح
½ كوب حليب
ملعقة صغيرة فانيلا

½ كوب جوز مفروم فرما ناعما (اختياري)

الطريقة :

١ ــ في قدر صغير يسيح الدهن والشوكولاتة على نار هادئة ٠

٢ ــ تضاف باقي المقادير ويخفق المزيج جيدا حتى يتجانس ٠

٣ ــ يوضع القدر في اناء كبير مملوء بالثلج ويخفق المزيج حتى يتجانس ويصبح قوامه مناسبا للدهن ٠

٤ ــ تضاف المكسرات ويخلط المزيج ويدهن به الكيك بعد تبريده وازالة الفتات من على سطحه انظري طريقة دهن التلبيسة ص ١٥٣.

كيك الروب

المقادير :

½٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات
كوب دهن
½١ كوب سكر
¾ كوب روب
٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر
½ ملعقة بيكربونات الصودا
٣ بيضات
¼ ملعقة صغيرة ملح
½١ ملعقة صغيرة فانيلا
كوب مكسرات وفواكه مجففة أو كشمش

الطريقة :

١ ــ ينخل الطحين ثم يقاس ثم ينخل مع البيكنك باودر والصودا والملح ٠

٢ ــ يخفق الدهن جيدا ويضاف اليه السكر مع متابعة الخفق حتى يتجانس المقدار تماما ٠

٣ ــ يضاف البيض الواحدة تلو الاخرى ثم تضاف الفانيلا مع استمرار الخفق ٠

٤ ــ يضاف الطحين والروب تدريجيا بالتعاقب مع الخلط المستمر حتى ينتهي المقدار ٠ ثم تضاف المكسرات ويخلط المزيج ٠

٥ ــ يصب في قالب مدهون ويخبز في فرن متوسط الحرارة ١٩٠م (٣٧٥ف) لمدة ٤٥ ــ ٥٠ دقيقة او حتى ينضج ٠

كيك السميد

المقادير :

٢ كوب سميد

١ ــ ١/٤ ١ كوب سكر او حسب الذوق

ملعقة صغيرة بيكنيك باودر

١/٢ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا

بيضتان

ملعقة صغيرة فانيلا

٢/٤ كوب روب او حليب

١/٢ كوب زبدة او سمن نباتي

١/٤ كوب لوز مسلوق ومقشر (او جوز مكسر)

الطريقة :

١ ــ تخفق الزبدة جيدا ثم يضاف اليها السكر ويخفق حتى يتجانس الخليط ٠

٢ ــ يضاف البيض مع الخفق المستمر وتضاف الفانيلا ويخفق المزيج جيداً ٠

٣ ــ ينخل السميد والخميرة والصودا ٠

٤ ــ يضاف السميد والروب الى خليط البيض بالتعاقب على ان يقلب المزيج بخفة بطريقة افقية باستعمال ملعقة خشبية حتى ينتهي المقدار ٠

٥ ــ يصب في قالب مدهون ويفضل تبطينه بالورق المشمع يزين السطح باللوز او الجوز ويخبز في فرن درجة حرارته ١٨٠م (٣٥٠ ف) لمدة ٣٥ ــ ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج ٠

للتنويع :

١ ــ يمكن اضافة ٢ ملعقة اكل مبروش جوز الهند الى خليط السميد ٠

٢ ــ يمكن اضافة ٢ ملعقة اكل كشمش الى خليط السميد ٠

٣ ــ يمكن الاستغناء عن الفانيلا واضافة ملعقة صغير مسحوق الهيل وملعقة اكل ماء ورد ٠

٤ ــ يمكن اضافة ١/٤ كوب جوز مفروم الى الخليط في خطوة رقم ٤ ٠

بسكوت جوز الهند

المقادير :

٤ كوب مبروش جوز الهند

كوب سكر

بياض ٤ بيضات

٢ ملعقة صغيرة فانيلا

لوز مسلوق ومقشر للتجميل

الطريقة :

١ ــ يخفق بياض البيض جيدا حتى يصبح له قواما ويرتفع ٠

٢ ــ يضاف السكر مع متابعة الخفق حتى يتجانس الخليط ٠

٣ ــ تضاف الفانيلا ويخفق ٠

٤ ــ يضاف جوز الهند ويقلب المزيج جيدا بملعقة كبيرة ثم يعجن باليد حتى يتجانس المقدار وتتكون عجينة لزجة قابلة للتشكيل ٠

٥ ــ يقاس ملء ملعقة أكل من العجينة يشكل على شكل كرة ٠

٦ ــ تغرس فيها حبة اللوز بحيث يكون طرفها المدبب للاعلى ثم يضغط على العجينة بحيث تمسك باللوز

٧ ـ يصف في صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين ثم يخبز البسكوت في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م (٣٥٠ ف) لمدة ١٢ ـ ١٥ دقيقة أو حتى يحمر السطح ٠

٨ ـ باستخدام سكين يفصل البسكوت عن سطح الصينية يصف في صحن تقديم ويقدم ٠

ملاحظـة :

عند الرغبة في حفظ بسكوت جوز الهند يجب ان يحفظ في علبة محكمة الغطاء ٠

بسكوت الدارسين

المقادير :

٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات منخول

١/٣ كوب زبد

٢/٣ كوب سكر بودرة ٠

١ بيضة ، قليل من اللبن اذا احتاج الامر ٠

١ ملعقة أكل مسحوق الدارسين ٠

١/٢ ملعقة صغيرة بيكنك باودر ٠

١/٨ ملعقة صغيرة فانيلا

للتجميل :

مربى الفراولة أو المشمش حسب الرغبة و١/٢ كوب سكر بودرة

الطريقة :

١ ـ ينخل الطحين والخميرة والدارسين معا ٠

٢ ـ يقطع الزبد في الطحين باستعمال سكين ثم يفرك بأطراف الاصابع مع مراعاة رفع الايدي في الهواء أثناء الفرك ٠

٣ ـ يضاف السكر وتعمل حفرة في المزيج ويضاف فيها البيض والفانيلا ويمزج المقدار حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما ٠

٤ ـ ترق العجينة على سطح مرشوش بالطحين بسمك ١/٢ سم ثم تقطع على شكل دوائر قطرها ٦ سم تخبز في فرن متوسط الحرارة ١٨٠م° او ٣٥٠ ف° لمدة ١٢ ـ ١٥ دقيقة ٠

٥ ـ يترك البسكوت حتى يبرد ثم تلصق كل بسكوتتين بالمربى ويزين السطح الخارجي بالسكر البودرة ٠

للتنويع :

ـ يمكن استبدال مسحوق الدارسين بملعقتين أكل جوز هند مبروش ٠

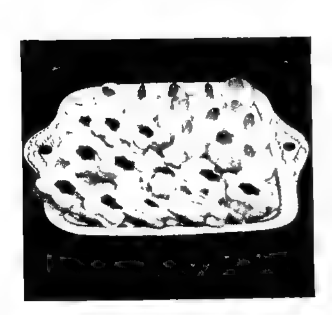
ـ يمكن استخدام قطاعة صغيرة قطرها ٢ سم لعمل دائرة صغيرة مفرغة داخل ١/٢ عدد الدوائر المعدة في خطوة ٤ ٠

ـ تجمع الدوائر الصغيرة وتعجن وترق وتعاد العملية ويمكن خبز الدوائر الصغيرة المتبقية ٠

ـ ترش الدوائر المفرغة بالسكر البودرة باستخدام منخل ، تدهن الدوائر الكاملة بالمربى وتلصق كل دائرة مقفلة بالدائرة المفرغة ثم تضاف كمية صغيرة من المربى في وسط الدائرة الصغيرة ٠

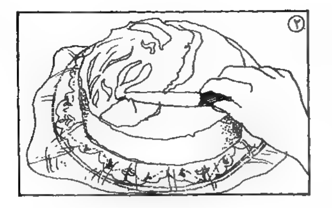
ـ تدهن وتلصق الدوائر الصغيرة كما في خطوة (٥) ٠ وتصف قطع البسكوت في صحن تقديم وتقدم أو تحفظ في علبة محكمة الغطاء حتى وقت التقديم ٠

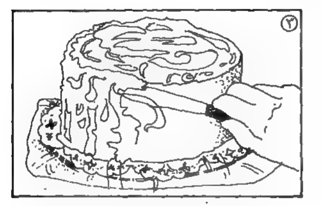
بسكوت الدارسين — بسكوت جوز الهند

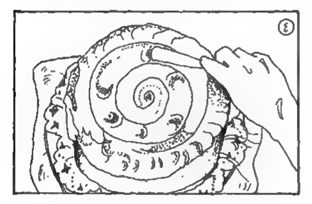


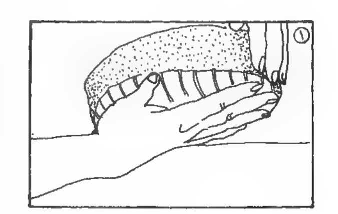
عند الرغبة فى تلبيس الكيك كما فى كيكة الشوكولاتة تتبع الخطوات التالية :

- تقلب كل من الكيكتين على مشبك أو منخل كبير وتتركان لتبردان .
- تزال الزوائد والنتوآت ويسوى السطح باستخدام سكين الخبز .
- يوضع ورق الدانتيل على صحن التقديم وتوضع عليه قطعة من الورق المشمع تغطي الصحن بأكمله وتزيد عنه قليلا .
- توضع الكيكة بحيث يكون سطح الكيكة الاملس للاسفل ويدهن سطحها العلوي بالتلبيسة بواسطة سكين او سكين الطلي الخاصة .
- توضع عليها الكيكة الثانية بحيث يكون سطحها الاملس للاعلى .
- يؤخذ قليل من التلبيسة بواسطة السكين وتمسح الجوانب من اسفل الى اعلى مع ترك مزيدا من التلبيسة باتجاه سطح الكيكة تعاد العملية بحيث تكون التلبيسة على الجوانب على شكل خطـوط متوازية يكمل بعضها البعض.
- يضاف المتبقي من التلبيسة على سطح الكيكة ويشكل حسب الرغبة باستخدام سكين او ملعقة صغيرة أو شوكة .
- تزال زوائد الورق المشمع تبرد الكيكة ثم تقدم .











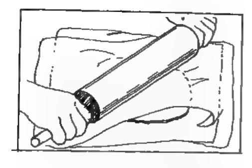
الفطائر الباي

فطيرة الباي الاعتيادية ·
فطيرة الباي الراقية
الفطيرة الحلوة ·
فطيرة الكيش ·
تارت الفراولة ـ ١ ـ
تارت الفراولة ـ ٢ ـ
باي الموز ·
تارت التفاح اللذيذة ·

الفَطائِرُ (البَايُ)



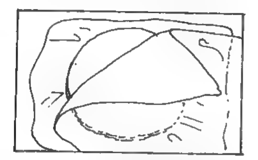
خطوات لتسهيل عملية الرق :



١ ــ يمسح السطح المعد للرق باسفنجة تحتوي على قليل من الماء ·

٢ ــ يغطى السطح بالورق المشمع ويضغط عليه ليلتصق بالسطح ·

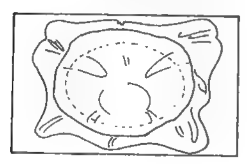
٣ ــ يرش الورق بقليل من الطحين ويفضل استخدام منخل للحصول على طبقة رقيقة ومنتظمة من الطحين ·



٤ ــ تقلب كرة العجينة في قليل من الطحين ثم توضع على الورق ·

٥ ــ يضغط عليها لتتكون دائرة ثم ترش بالطحين ·

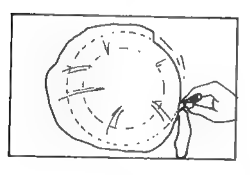
٦ ــ تغطى العجينة بقطعة ورق مشمع أخرى أكبر من حجم العجينة النهائي بعد الرق ·



٧ ــ ترق العجينة باستخدام النشاب الى القياس المطلوب ·

٨ ــ تزال الورقة العلوية بتأني وتفرش العجينة في القالب المدهون المعد للخبز أو تقطع حسب الحاجة ·

٩ ــ تزال الورقة المتبقية على السطح بتأني ·



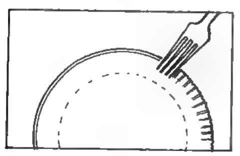
١٠ ــ تزال الزوائد أوتشكل العجينة حسب الرغبة ·

١١ ــ تخبز العجينة على النحو المطلوب ·

ملاحظة :

في حالة حدوث شقوق اوفطور في العجينة يمكن بل الاصابع بقليل من الماء وضغط الاطراف سويا للصقها ·





فطيرة الباي الاعتيادية

المقادير :

١½ طحين لجميع الاستعمالات
½ كوب سمن نباتي أو زبدة
٣ ــ ٤ ملاعق ماء بارد
½ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

١ ــ ينخل الطحين مع الملح ·

٢ ــ يقطع السمن في الطحين بالسكين ثم في الطحين مع رفع الايدي الى أعلى ·

٣ ــ يرش بالماء تدريجيا حتى تتكون عجينة يابسة نوعا ما متماسكة تنفصل عن جدار الاناء ·

٤ ــ تفرد العجينة على سطح مرشوش بالطحين بحيث يكون قطرها حوالى ١١ بوصة (يمكن فردها على ورق المشمع) · انظري ص ١٥٦

٥ ــ توضع في القالب وتزال الزوائد وتزين الاطراف ·

٦ ــ تخبز في فرن درجة حرارته ٢١٠ م أو ٤٢٥ ف لمدة ٨ ــ ١٠ دقائق ·

فطيرة الباي الراقية

المقادير :

١ ¾ كوب طحين لجميع الاستعمالات
½ كوب زبدة
½ ملعقة صغيرة ملح
صفار بيضة واحدة ممزوج مع ٢ ــ ٣ ملاعق ماء مثلج

الطريقة :

كما ورد في عجينة الباى الاعتيادية :

تبرد العجينة في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى وقت الاستعمال

ثم تخبز في فرن درجة حرارته ٤٠٠ ف حتى يصبح لونها يشبه البسكويت الفاتح (حوالى ١٠ ــ ١٥ دقيقة) ·

ملاحظة :

اذا كانت العجينة يابسة فيمكن اضافة مزيدا من الزبدة حتى تتماسك العجينة (٢ ملعقة اكل تقريبا) ·

الفطيرة الحلوة

المقادير :

ــ ٢ كوب طحين لجميع الاستعمالات ·
½ كوب زبدة مقطعة قطع صغيرة
٢/١ كوب + ملعقة اكل مملؤة سكر
رشة ملح
بيضة واحدة

الطريقة :

١ ــ ينخل الطحين ثم يقاس ·

٢ ــ بواسطة سكين تقطع الزبدة في اناء سبق غسله بالماء الحار ثم تجفيفه ·

٣ ــ يضاف السكر والملح ويخلط المزيج بملعقة خشبية حتى يتجانس ويصبح يشبه الكريمة ·

٤ ــ تضاف البيضة ويخلط المزيج ·

٥ ــ يضاف الطحين مع الخلط بسرعة ثم تقلب المقادير على سطح مرشوش بالطحين ·

٦ ــ تجمع العجينة بواسطة اصابع يد واحدة وتضغط باسفل الكف حتى تتكون كرة ·

٧ ــ تقطع العجينة الى ٤ اقسام متساوية وتصف على بعضها البعض وتضغط بباطن الكف تعاد العملية ٣ مرات وتترك العجينة مغطاة لمدة ساعة قبل الاستعمال ·

فطـيرة الكيش

تصلح لحفلات الشاي والوجبات الخفيفة خاصة مع الشوربة والسلطة

المقاديـــر :

مقدار واحد من عجينة الباى الاعتيادية او الراقية حسب الرغبة ·

الحشـــو :

٦ مقانق متوسطة الحجم (وزن كل منها حوالي ٢٥ جم)
٢ مقانق مقطعة طوليا الى قسمين
كوب جبن مبروش (ويفضل الغرييز او السويس)
٢ ملعقة اكل فلفل اخضر بارد مفروم + ٤ حلقات
٤ بيضات مخفوقة قليلا
٣ ملاعق اكل زبدة
٢ كوب حليب

½ كوب فطر مقطع شرائح
قليل من الفلفل الاسود المطحون
بصلة صغيرة مقطعة شرائح رفيعة
ملعقة صغيرة ملح
رشة من الفلفل الاحمر المطحون حسب الرغبة
رشة من صلصة الطماطة الحارة وبقدونس للزينة

الطريقـــة :

١ ــ تعد الفطيرة وتشوى لمدة ٨ ــ ١٠ دقائق فى فرن درجة حرارته ٢١٠ م ٤٢٥ ف وتترك لتبرد او حسب الوصفة ·

٢ ــ تحمى الزبدة على نار متوسطة ويلوح فيها البصل حتى يلين ثم يرفع ويضاف مكانه الفطر والفلفل الاخضر ثم يرفعان يضاف المقانق المقطع حلقات ، يرفع وتقلب المقانق المقطعة طوليا · ·

٣ ــ يصف البصل والمقانق والفلفل الاخضر و½ مقدار الجبن فى الفطيرة ·

٤ ــ يخلط البيض المخفوق والحليب ويملح ويتبل ، يخفق لعدة ثواني حتى يتجانس ·

٥ ــ يصب على الخليط في الفطيرة ويرش على سطحه بالجبن المبروش المتبقي وتصف المقانق المقطعة طوليا وملعقة فلفل ويرش عليها صلصة الطماطة الحمراء والبقدونس ان وجد وتغطى اطـراف الفطيرة بورق الالومنيوم حتى لا تحترق ·

٦ ــ تخبز فى فرن درجة حرارته ٢٠٠م° أو ٤٠٠ ف لمدة ١٥ دقيقة ثم تخفف حرارة الفرن الى ١٤٥م° ٣٠٠ ف وتخبز لمدة ٣٠ دقيقة اضافية او حتى يجمد الخليط في جوانب الفطيرة ثم تخرج من الفرن وتترك لمدة ١٠ دقائق ·

٧ ــ تبرد قليلا ثم تقطع بواسطة سكين حادة على شكل قطاعات تزين بالبقدونس وتقدم ساخنة او باردة مع السلطة ·

تارت الفراولة ــ ١ ــ

مقدار من عجينة الفطيرة الحلوة ص ١٥٧

الحشـــو :

٦٠٠جم فراولة
٣ ملاعق اكل مربى الفراولة ·

الطريقـــة :

١ ــ تعد العجينة الحلوة وترق بسمك ½ سم يبطن بها صحن فرن مستدير مدهـــون ومرشـــوش بالطحين قطره حوالي ٢٧ سم وارتفاعه ٥ سم تقريبا ·

(اذا تفطرت العجينة يمكن تسويتها بالاصابع المبلولة)

ــ تثقب العجينة فى قعر الصحن ثم تغطى العجينة بدائرة كبيرة من الورق المشمع وتثقب كذلك · وتملأ بالفاصوليا او اللوبيا الجافة حتى تحفظ الورقة فى مكانها ·

- تخبز في فرن حار ٢٠٠م° أو ٤٠٠ف° لمدة ١٥ دقيقة او حتى تنضج حواف الفطيرة ٠
- يرفع الورق والفاصوليا ويعاد وضع الفطيرة في الفرن لمدة ١٠ دقائق اضافية حتى يصبح لونها اشقر بلون البسكوت ٠
- تبرد لعدة ثواني ثم ترفع من القالب وتترك لتبرد تماما ٠
- توضع المربى في اناء يوضع فوق اناء يحتوي على ماء مغلى حتى تسيح قليلا ٠
- يدهن سطح الفطيرة الداخلي بـ ٢ ملعقة اكل من المربى وتصف عليها حبات الفراولة ويدهن سطحها بالمربى المتبقية ٠

للتنـويع :

تارت التوت البري ٠

تتبع نفس الطريقة والمقادير ويمكن الاستعاضة عن الفراولة بنفس المقدار من التوت البري وكذلك يستعاض عن مربى الفراولة بمربى التوت البري وينثر السكر الناعم على سطح التوت بدلا من المربى ٠

ملاحظــة :

عند استخدام الفراولة المثلجة يجب تركها في مصفاة خارج الثلاجة حتى يذوب الثلج تماما وكذلك للتخلص من الماء الزائد ٠

تارت الفراولة ـ ٢ ـ

مقدار من عجينة الفطيرة الحلوة او عجينة فطيرة البـاي

الحشـو :

½ كوب جبن ابيض كريم غير مملح (فلادلفيا) (١٠٠ جم)
٦ اكواب فراولة طازجة او ½ ١ كيلو فراولة مثلجة مع مراعاة اذابة الثلج عنها وتصفيتها تماما ٠
٣ ملاعق اكل نشا (دقيق الذرة) ٠
كوب سـكر ٠
١/٢ كوب ماء

الطريقــة :

- يهرس ما يكفي من الفراولة لملء كوب واحد ٠
- يخلط السكر والنشا ويضاف اليهما الفراولة المهروسة والماء تدريجيا مع التحريك المستمر ٠
- يطبخ المزيج على نار متوسطة حتى يثخن ثم يترك ليغلي لمدة دقيقة واحدة مع مراعاة التحريك المستمر ٠ يرفع عن النار ويبرد ٠
- يخفق الجبن جيدا ثم يدهن به قاع الفطيرة الباردة ٠
- تصف باقي حبات الفراولة في الفطيرة ويصب عليها مزيج الفراولة المطبوخ ٠
- تبرد الفطيرة في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٣ ساعات ليجمد الخليط ثم يقدم وتقطع على شكل قطاعات ٠

بـاي الموز

المقاديـر :

مقادير الحشو

مقدار من عجينة الباي الاعتيادية او الدسمة ثم خبزها في صحن باي قطره ١٠ بوصة ٢٧ سم ٠
½ كوب سكر
١/٢ ملعقة صغيرة ملح
٣ اكواب حليب
٤ صفار البيض مخفوق قليلا
٢ ملعقة اكل زبد
معلقة اكل
موزتان متوسطتان
¼ كوب جوز مكسر
¼ كوب دقيق ذرة أو نشا

طريقة عمل الحشو

١ – تخلط المقادير الجافة (السكر، النشا، والملح) فى قدر متوسط ٠

٢ – يخلط البيض والحليب جيدا ويضاف تدريجيا الى المقادير الجافة مع الخلط المستمر ٠ حتى يتجانس الخليط تماما ٠

٣ – يوضع القدر على نار متوسط ويحرك الخليط باستمرار حتى يغلي ويترك ليغلي لمدة دقيقة واحدة ثم يرفع القدر عن النار ٠

٤ – تضاف الزبدة والفانيلا ويحرك المزيج ٠

٥ – يرفع القدر عن النار ويغطى باحكام بكيس نايلون ويترك حتى يبرد قليلا ٠

٦ – يقطع الموز حلقات ويصف فى الفطيرة ثم يصب عليه الحشو ويزين بالجوز ويبرد لمدة ساعتين على الاقل قبل التقديم ٠

باى الموز   تارت التفاح اللذيذة



تارت التفاح اللذيذة

المقاديــــر :

½ كيلو تفاح طازج (من النوع اليابس الحلو)
١/٣ كوب ـ ملعقة سكر
بيضتان
½ كوب سكر
½ كوب قشدة (دوبل كركم)
مقدار من عجينة فطيرة الباي الدسمــة. او البـــاي الاعتيادية
بضع قطرات من الفانيلا ٠

الطريقـــة :

١ ـ يبطن صحن تارت قطره ٢٧ سم او ١٠ بوصة مدهون ومرشوش بالطحين بالعجينة ثم يحرك النشاب على اطـراف الصحـن للتخلص من العجينة الزائدة وتبرد العجينة فى الثلاجة لمدة نصف ساعة ٠

٢ ـ أثناء ذلك يقشر التفاح ويقطع لثماني قطع ويزال اللب ٠

٣ ـ يثقب قعر العجينة فى الصحن بانتظام ثم تصف قطع التفاح بشكل دائري وينثر عليها السكر ويخبز فى فرن حار ٢٠٠ م أو ٤٠٠ ف لمدة نصف ساعة ٠

٤ ـ يخفق البيض والسكر والفانيلا جيدا حتى يذوب السكر تضاف القشدة مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط ٠

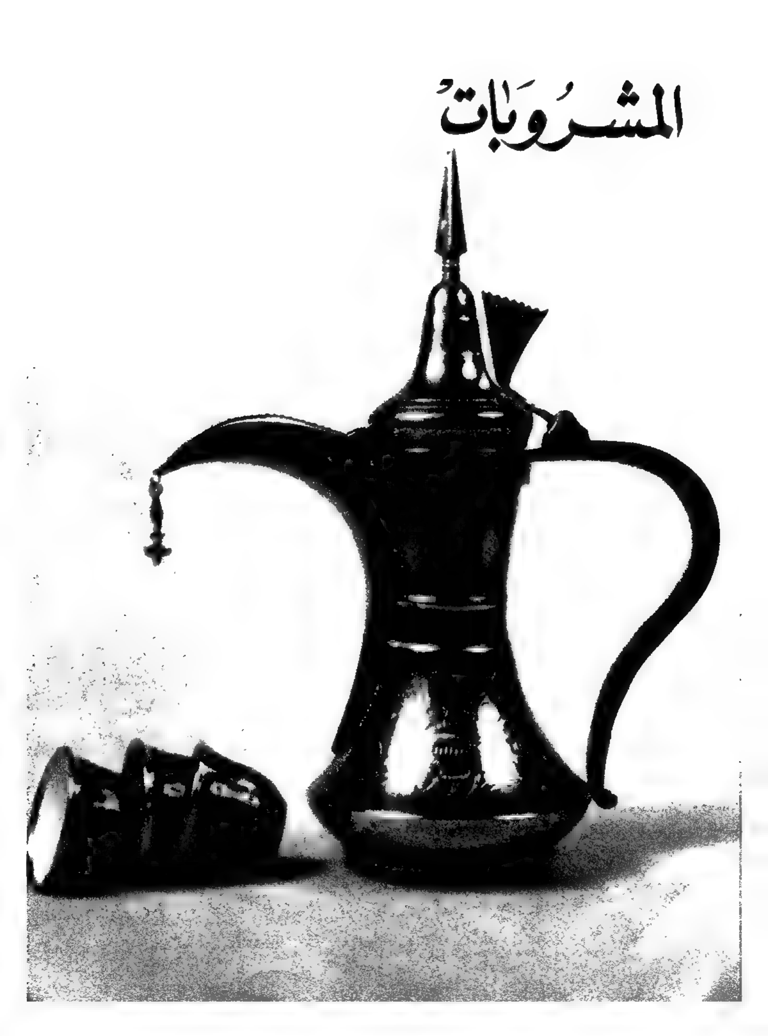
٥ ـ يصب على قطع التفاح ويوضع فى الفرن لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة اضافية او حتى يجمد ويقدم حارا ٠



المشروبات

المشروبات :
القهوة الخليجية
الشاي المخدر
شاي النعناع
شاي الدارسين
شاي اللومي
الزنجبيل مع الحليب
الزعتر
شربت الصبار (تمر الهند)
شربت اللومي الاخضر
عصير العنب
عصير الرمان
عصير الشوندر (البنجر)

المشـرُوبَاتُ



القهوة الخليجية

القهوة هي من اهم معالم التراث الخليجي العربي الاصيل. حول فناجينها تدور أجمل أحاديث السمر

المقاديــــر :

٦ أكواب ماء ·

½ كوب قهوة محمصة ومطحونة (فنجان قهوة كبير) ·

٢ ملعقة صغيرة مسحوق هيل ·

¼ ملعقة صغيرة زعفران ·

½ كوب ماء ورد ·

الطريقـــة :

١ ــ يوضع الهيل والزعفران وماء الورد ف الدله ·

٢ ــ يصب الماء ف قدر متوسط ثم يوضع القدر على النار بمجرد ان يغلي الماء تضاف القهوة والبعض يضيفها عندما تظهر الفقاعات الصغيرة ف الماء قبل أن يغلي ·

٣ ــ تترك لتغلي لمدة دقيقة واحدة فقط ·

٤ ــ تصفى ف الدلة وتترك على نار هادئة جدا حتى وقت التقديم أو توضع على الجمر أو تصب ف الترموس ·

ملاحظـــة :

ــ يمكن استبدال مسحوق الهيل بـ ٨ ــ ١٠ حبات هيل مفتوحة جزئيا تضاف مع القهوة وبعد ان تغلي القهوة تترك على نار هادئة جدا لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتصب ف الدلة وتتبع ف نفس الطريقة السابقة ·

ــ تحاشي غلي مسحوق الهيل مع القهوة لتفادي الطعم المر الحاد للهيل ·

ــ البعض يضيف ملعقة صغيرة من القهوة المحمصة الى الخليط ف رقم (١) قبل صب القهوة وتسمى هذه اللقمة ·

طريقة تحميص القهوة العربية

تقلب حبات القهوة ف مقلاة كبيرة على النار باستخدام ملعقة كبيرة حتى تشقر على جميع الجهات ويجب ان لا تكتسب لونا بنيا غامقا جدا ·

كما يمكن وضع القهوة ف صينية فرن وتوضع ف فرن حار ٢٢٠ م أو ٤٢٥ ف وتقلب القهوة وتدار الصينة بين الحين والآخر حتى تشقر القهوة ·

تطحن بحيث تكون خشنة وتبرد قليلا ثم تحفظ ف علبة نظيفة محكمة الغطاء ·

الشاي المخدر

ملعقة آكل اوراق شاى لكل ٣ ــ ٤ كوب ماء
سكر حسب الذوق ·

الطريقـــة :

١ ــ يوضع الماء ف قدر أو ابريق على النار وتوضع اوراق الشاي ف الابريق المعد لتقديمه ·

٢ ــ بمجرد ان يغلي الماء يصب حوالي ¼ كوب منه على اوراق الشاي ويرج الابريق ثم يصب بسرعة مع ابقاء اوراق الشاي ·

٣ ــ يصب الماء المغلي فوق الشاي ويحكم غطاء الابريق ويترك على الجمر ف المنقلة أو على نار هادئة جدا وتوضع تحت الابريق قطعة معدنية لمدة ٥ دقائق ليتخدر ثم يقدم ف الاستكانات ·

ملاحظـــة :

١ ــ يمكن اضافة حبات الهيل المفتوحة جزئيا ف نهاية خطوة ٢ وتضاف ٣ ــ ٤ حبات هيل مفتوحة جزئيا لكل ٥ ــ ٦ اكواب ماء مغلي ·

٢ ــ يمكن اضافة بعض اوراق النعناع الجاف أو الخضراء حسب الذوق الى الشاي قبل تخديره ·

شاي النعناع

علاج ناجع للغازات

تغور اوراق النعناع الخضراء النظيفة مع الماء حتى يصبح لون الماء اخضر يصفى ويقدم مع السكر ٠

شاي الدارسين

الطريقـــة :

تغلى اعواد الدارسين فى المـــاء او يمـكن استخدام ملعقة صغيرة من مسحوق الدارسين لكل كوب ماء ٠

يغلى حتى يصبح لونه بنياً يميل الى الحمرة ٠ يصفى ويقدم مع السكر ٠

شاى اللومي

المقاديــر :

٥ ـ ٦ حبات كبيرة اسـود ٠
٦ ـ ٧ اكواب ماء ٠
سكر حسب الذوق ٠

الطريقـــة :

١ ـ تغسل حبات اللومي ثم تفتح وتزال البذور ثم يقطع اللومي قطعا صغيرة ٠

٢ ـ يغلى الماء ثم يضاف اليه اللومي ويترك ليغلي لمدة ٣ ـ ٥ دقائق ٠ ثم تخفف النار ويترك لمدة ١٠ دقائق ٠

٣ ـ يصفى ويقدم مع السكر ٠

ملاحظـــة :

البعض يفضل استخدام لب اللومى فقط لاعداد شاي اللومي ، فتزال القشور والبذور ويطحن اللب ثم يستخدم ٠

الزنجبيل مع الحليب

يقدم فى ليالي الشتاء الباردة

المقادير :

٥ـ٦ جذور زنجبيل
٣ـ٤ اكواب حليب
سكر للتحلية

الطريقة :

١ ـ تغسل جذور الزنجبيل جيدا وتقطع الى قطع متوسطة

٢ ـ تغمر بالماء وتغلى حتى يتكون سائل اصفر اللون حار المذاق

٣ ـ يغلى الحليب ويترك ليبرد قليلا

٤ ـ يصفى السائل الاصفر ويخلط مع الحليب حسب الذوق (½ كوب زنجبيل لكل ½ كوب حليب)

٥ ـ يحلى حسب الذوق ويقدم حارا او يصب فى ابريق معدنى ويترك على جمر المنقلة فى الشتاء او يصب فى الترموس ٠

ملاحظة :

١ ـ البعض يفضل اضافة الجذور الجافة بعد دقها بدلا من الجذور الطازجة ويستعاض عن كل جذر جاف بملعقة صغيرة من المسحوق وتحتـاج الجذور الجافة مدة اقل للتحضير

٢ ـ جربي استخدام العسل بدلا من السكر وبذلك يصبح علاجا مفيدا لالتهابات البلعوم والسعال

الزعـــتر

علاج مفيد للغازات

١ ـ تفور ملعقة اكل زعتر لكل ٣ أكواب ماء عنب ٠
٢ ـ يصفى ثم يقدم مع السكر ٠

شربت الصبار (تمر الهند)

المقاديــر :

½ كوب صبار (تمر هند) مع البذور ويفضل الجديد الاشقر اللون
½ كوب سكر
١½ ملعقة اكل عصير ليمون
٣ ـ ٤ ملاعق اكل ماء ورد
٦ ـ ٧ اكواب ماء

الطريقــة :

١ ـ ينقع الصبار في ٢½ كوب ماء ، يوضع على النار ويترك حتى يذوب ٠

٢ ـ يصفى عدة مرات مع محاولة هرس ما قد يتبقى من الصبار ٠

٣ ـ يصفى باستخدام شاشة نظيفة ، ويتبقى حوالى ٢ كوب من محلول تمر الهند ٠

٤ ـ اثناء ذلك يذوب السكر في ¼ كوب ماء ويوضع على النار يرفع الزبد المتكون ويضاف عصير الليمون ويترك على النار حتى تتكون شيرة (قطر)

٥ ـ تضاف الى محلول الصبار المصفى ويضاف ماء الورد وما يتبقى من الماء ويبرد يذاق يعدل الطعم حسب الذوق ثم يقدم ٠

شربت اللومي الاخضر

المقادير :

٥ ٣/٤ كوب ماء بارد
٦ ملاعق اكل عصير ليمون (ويفضل اللومى الاخضر)
٦ ملاعق اكل سكر ٠ او حسب الذوق
بضع قطرات من ماء الزهر (اختياري)،
¼ كوب ماء مغلي

الطريقة :

ـ يعصر الليمون ويصفى من البذور ويصب في ابريق التقديم ٠
ـ يذوب السكر في ¼ كوب ماء مغلي
ـ يضاف محلول السكر الى الابريق ويضاف الماء البارد
ـ يحرك المزيج جيدا ويذاق يعدل طعم السكر اذا لزم الامر
ـ تضاف بضع قطرات من ماء الزهر ٠ يبرد جيدا ثم يقدم

ملاحظة :
يمكن استخدام الشيرة بدلا من السكر وتضاف حسب الذوق ٠



عصير العنب

تزرع في البحرين عدة أنواع من العنب ولكن نتيجة لظروف التربة والماء والبيئة فان معظم العنب البحريني يمتاز بمذاق حامض حاد. يتعذر معه تناول العنب بدون تحليته . فلذلك يستخدم العنب في اعداد الخل وعصير العنب المحلي . وتتبع الطريقة الآتية لاعداد العصير

- يغسل العنب جيدا ثم يفرط ويغسل مرة أخرى
- يترك في مصفاة كبيرة لمدة ١٥ ـ ٣٠ دقيقة
- يعصر العنب باليد من خلال المصفاة ثم يصفى خلال مصفاة دقيقة جدا او قطعة شاش نظيفة
- يحلى حسب الذوق يبرد ويقدم .

عصير الرمان

تستخدم نفس الطريقة السابقة ولا يغسل الرمان بعد ان يفرط ولكن يجب مراعاة عدم احتواء حبات الرمان على القشور الصفراء المرة .

يعصر باليد ويصفى خلال قطعة شاش نظيفة او مصفاة دقيقة ويحلى حسب الذوق. يبرد ثم يقدم

ملاحظة :

يمكن اعداد كل من عصير العنب والرمان باستخدام العصارة الكهربائية او ماكنة الهرس اليدوية ثم يصفي العصير خلال قطعة شاش نظيفة للتخلص من الرواسب ولكن العصير المعد بهذه الطريقة يميل طعمه الى المرورة بسبب عصر البذور مع الثمار .

عصير الشوندر (البنجر)

شوندر (بنجر)
ماء كافي لتغطية الشوندر
سكر حسب الذوق
عصير ليمون (اختياري)

الطريقة :

- ينظف الشوندر جيدا وتزال الاتربة والاجزاء التالفة والاوراق ويحك للتخلص من بقايا الاتربة .
- يوضع في قدر ويضاف اليه ماء بحيث يغطيه بارتفاع سم .
- يوضع القدر على النار ويغلى حتى يتلون الماء بلون الشوندر الاحمر وينضج الشوندر
- يقطع الشوندر شرائح بسمك ١١/٢ سم ويترك في الماء ثم يهرس باليد .
- يصفى ويضاف سكر وعصير ليمون حسب الذوق
- يبرد ويقدم .



المخللات

آجار ثوم العجم

آجار الطماطة

طرشي الخضار المشكل

طرشي الخضار المشكل

المخللاتُ



آجار ثوم العجم

المقادير :

كيلو ثوم عجم (مسير) (ثوم جبل)
ماء مملح بنسبة ½ كوب لكل ٤ اكواب ماء او حسب الذوق
¾ كوب كزبرة جافة وملعقة اكل كركم وفلفل اسود حسب الرغبة
٤ـ٥ حبات فلفل اخضر حار (اختياري)
٧ـ٨ فص ثوم
خل كافي لملء المرطبان

الطريقة :

١ ــ ينقع ثوم العجم بعد غسله في الماء ويترك لمدة لا تقل عن ٢٤ ساعة ، يبدل مائه ثم يغلى في ماء مملح (½ كوب لكل ٤ اكواب ماء) ثم يصفى الماء ويترك الثوم جانبا
٢ ــ تحمص الكزبرة وتخلط مع الفلفل الاحمر والثوم والفلفل الاسود والملح وتدق جميعا
٣ ــ يدعك ثوم العجم جيدا بالبهارات والثوم
٤ ــ ثم يرص الثوم في مرطبان الاجار او زجاجة نظيفة جافة
٥ ــ يغلى الخل ويترك جانبا ليبرد
٦ ــ يصب الخل على الثوم وتضاف بضع فلفلات خضراء حارة مثقبة
٧ ــ يغلق باحكام ويترك في مكان دافيء لمدة ٣ ايام على الاقل

ملاحظة :

١ ــ البعض يفضل غلي الثوم في الخل المملح بدلا من الماء
٢ ــ البعض يضيف الصبار المصفى الى الخل في خطوة ٥ ويغلى ثم يصفى ثم يستخدم .

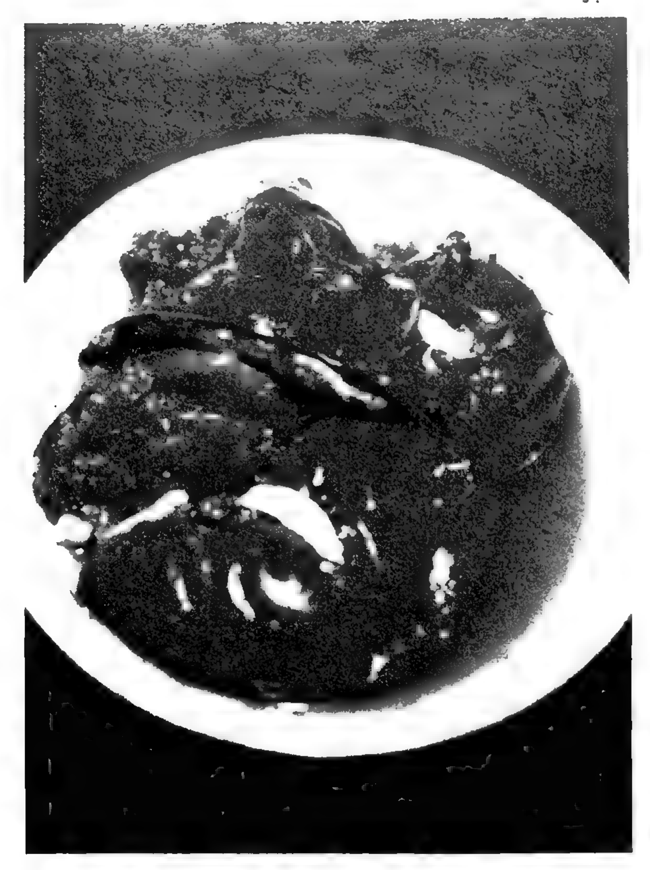
آجار الطماطة

المقادير :

كيلو طماطة ناضجة وتنقى الحبات الجامدة
٧ ــ ٨ ملاعق اكل كزبرة يابسة
ملعقة اكل فلفل اسود (اختياري) ، فلفل احمر حسب الذوق
١٥ فص ثوم
ملعقة اكل ملح
٤ اكواب خل ، ⅓ كوب ملح
٢ فلفل حار اخضر

الطريقة :

١ ــ تغسل الطماطة وتجفف جيدا بفوطة نظيفة
٢ ــ تقطع الاعناق وتشق الطماطة من جهة العنق بسكين حادة على شكل صليب ويزال الجلد اليابس جهة العنق
٣ ــ يغلى الخل ويضاف اليه الملح والفلفل ويغلى لبضع دقائق حتى يصفر الفلفل قليلا يرفع عن النار ويترك ليبرد
٤ ــ تحمص الكزبرة حتى تظهر رائحتها المميزة ويجب مراعاة عدم حرقها والبعض يفضل طحنها
٥ ــ تخلط ٣ ــ ٤ ملاعق من الكزبرة والفلفل الاسود مع ملعقة اكل ملح و٦ فصوص ثوم يدق المزيج جيداً
٦ ــ تضاف ¾ ملعقة صغيرة الى كل طماطة او حسب حجمها وتدفع البهارات الى داخل الطماطة بالاصبع
٧ ــ ترص الطماطة في المرطبان او الزجاجة وتضاف فصوص الثوم المتبقية بعد تشقيقها
٨ ــ ترش الكزبرة المتبقية على الطماطة



٩ ـ يصب الخل على المزيج حتى يغطى الطماطة ويغلق المرطبان باحكام ، يترك فى الشمس او مكان دافىء لمدة ٣ ايام ثم يستخدم ويجب مراعاة عدم استخدام ملعقة او شوكة رطبة لاخراج الاجار من الزجاجة ·

ملاحظة

البعض يفضل تجفيف الطماطة ويمكن اجراء ذلك باتباع الخطوة ١ـ٢ ثم تضاف ¼ الى ½ ملعقة صغيرة ملح لكل حبة طماطه حسب الحجم · وتصف الطماطة فى مصفاة كبيرة بحيث تكون جهة العنق لاعلى تترك لمدة ٢٤ ساعة

تقلب الحبات للتخلص من الماء الزائد وتترك لمدة ٢٤ ساعة فى الشمس او اكثر حتى تجف تماما

ثم تتبع الطريقة السابقة ·

طرشي الخضار المشكل

المقادير :

½ كيلو قرنابيط
¼ كيلو شلغم
½ كيلو جزر
½ كيلو ملفوف
¾ كوب ثوم عجم (او ثوم جبل اومسير) او ١½ كوب ثوم جبل مسلوق
٧ حبات فلفل اخضر حار مثقبة
٢ ملاعق صغيرة كركم
٣ ملاعق اكل كزبرة محمصة ومطحونة اوحسب الذوق
ملعقة اكل كمون محمص مطحون او حسب الذوق
٣ـ٤ فصوص ثوم كبيرة
¾ كوب ملح ، ملعقة اكل ملح تضاف الى الخل
١٥ كوب ماء
٧ـ٨ اكواب خل
مرطبان طرشي متوسطة الحجم

الطريقة :

١ ـ ينقى ثوم العجم ويغسل ثم ينقع لمدة ٢٤ ساعة يبدل مائه ويسلق فى ماء مملح

٢ ـ تغسل الخضراوات ويقشر الشلغم ويقطع ٤ قطع ، يزال لب الملفوف من الاسفل وتفصل الاوراق كل على حدى · يقطع القرنابيط الى قطع متوسطة الحجم ويقطع الجزر حلقات او اصابع حسب الرغبة ، يثقب الفلفل ·

٣ ـ يغلى الماء يضاف الملح والكركم

٤ ـ تضاف الخضراوات الى الماء المغلي بالترتيب التالى اولا الشلغم يقلب لبضع دقائق ثم الجزر ثم الثوم ثم القرنابيط ويقلب المزيج جيدا بتانـي ، ويغلى لمدة دقيقة ويقلب يضاف الملفوف ويقلب لبضع ثواني ويجب مراعاة عدم طبخ الخضروات اكثر من اللازم حتى لا تصبح لينة جدا ·

٥ ـ تصفى الخضراوات وتترك فى مصفاة كبيرة لتبرد قليلا

٦ ـ اثناء ذلك يغلى الخل ثم يضاف اليه الملح والبهارات

٧ ـ تصف الخضراوات والفلفل الاخضر فى مرطبان جاف نظيف بالتتالي ثم يصب عليها الخل ، تضاف فصوص الثوم وقليل من البهارات فى اعلى المرطبان ·

٨ ـ يقفل باحكام ويمكن وضع قطعة شاش نظيفة على فوهة المرطبان قبل اغلاقه ، يترك الطرشي لمدة ٣ ايام فى مكان دافىء (احد خزانات المطبخ) ثم يستخدم ويجب مراعاة عدم استخدام ملعقة او شوكة رطبة عند الغرف منه حتى لا يتعفن ·



(تم بعون الله تعالى)

الفهرس

المحتويات	رقم الصفحة

المحتويات	رقم الصفحة

المحتويات	رقم الصفحة
المغلي	١٣١
بلح الشام	١٣١
الكليجة	١٣٢
البسبوسة	١٣٣
السفوف	١٣٥
ام علي	١٣٥
القطايف بالقشدة	١٣٦
* الكيك	
الكيكة الاساسية الراقية	١٤١
الكيكة الاساسية	١٤٢
كيكة ١، ٢، ٣، ٤	١٤٢
كيكة البرتقال اللذيذة	١٤٢
كيكة الجزر	١٤٣
كيكة الدارسين	١٤٤
كيكة التمر	١٤٥
كيكة الاناناس	١٤٦
كيكة الفواكه المقلوبة	١٤٦
كيكة الفواكه	١٤٦
كيكة الموز مع الجوز	١٤٨
كيكة البهارات بالروب	١٤٨
كيكة الشوكولاته اللذيذة	١٤٩
كيكة الروب	١٥٠
كيكة السميد	١٥١
بسكوت جوز الهند	١٥١
بسكوت الدارسين	١٥٢
* الفطائر الباي	
خطوات لتسهيل عملية الرق	١٥٦
فطيرة الباي الاعتيادية	١٥٧
فطيرة الباي الراقية	١٥٧
الفطيرة الحلوة	١٥٧
فطيرة الكيش	١٥٨
تارت الفراولة ـ ١ ـ	١٥٨
تارت الفراولة ـ٢ ـ	١٥٩
باي الموز	١٥٩
تارت التفاح اللذيذ	١٦١
* المشروبات	
القهوة الخليجية	١٦٤
الشاي المخدر	١٦٤
شاي النعناع	١٦٥
شاي الدارسين	١٦٥
شاي اللومي	١٦٥

المحتويات	رقم الصفحة
الزنجبيل مع الحليب	١٦٥
الزعتر	١٦٦
شربت الصبار (تمر هند)	١٦٦
شربت اللومي الاخضر	١٦٦
عصير العنب	١٦٧
عصير الرمان	١٦٧
عصير الشوندر (البنجر)	١٦٧
* المخللات	
اجار ثوم العجم	١٧٠
اجار الطماطة	١٧٠
طرشي الخضار المشكل	١٧٢

المراجع التى تم الاستعانة بها لبعض الاطباق الغير خليجية

الكتاب	المؤلفة	الناشر
١ ـ دليل الطبخ والتغذية	نزيهه اديب وفردوس المختار	مكتبة المتنبي ـ بغداد
٢ ـ الف باء الطبخ	صدوف كمال وسيما عثمان	دار العلم للملايين ـ بيروت ٠
٣ ـ كتاب طبخ بيتى كروكر	بيتى كروكر	شركة جولدن برس ـ امريكا

نبذة عن المؤلفة..

افنان رشيد الزياني
متزوجة ولها ٣ أولاد وبنت
بحرينية، من مواليد عام ١٩٥٨

أنهت تعليمها الثانوي في مدارس البحرين عام ١٩٧٣ وحازت على بعثة من وزارة التربية والتعليم للدراسة بالجامعة الامريكية في بيروت حيث اتجهت الى دراسة علم التغذية وتصنيع الأغذية.. ونظرا لظروف الحرب الأهلية في بيروت انتقلت في مطلع عام ١٩٧٦ الى تكساس بالولايات المتحدة الامريكية حيث أنهت تعليمها العالي في علم تصنيع الأغذية وحصلت على درجة البكالوريوس مع مرتبة الشرف وذلك في عام ١٩٧٧.

وفي نفس العام التحقت بشركة البحرين لمطاحن الدقيق كأول خبرة عملية لها في مجال التغذية حيث شغلت منصب مراقبة البحوث والنوعية حتى عام ١٩٨٢ حين قررت الانضمام الى استثمارات الزياني لأعمامها وما زالت تعمل هناك وتشغل حاليا منصب عضو مجلس إدارة للشئون التجارية.

أصدرت المؤلفة كتاب السفرة الخليجية، أول كتاب طبخ مصور في البحرين وذلك في عام ١٩٨٣ وكتاب A Taste of The Arabian Gulf أول كتاب طبخ خليجي يصدر باللغة الانجليزية وذلك في عام ١٩٨٨. كما أصدرت في عام ١٩٩٤ كتاب صالح وطالح والمحتوي على أكثر من ٢٠٠ وصفة عربية وعالمية بالاضافة الى مجموعة من الوصفات المبتكرة.

قدمت عدداً من البرامج التلفزيونية في الطبخ كان أولها السفرة الخليجية عام ١٩٨٦ ومن ثم فقرات من خلال برنامج الأسرة في عام ١٩٩٦ وبرنامج طيبات في عام ١٩٩٧ وبرنامج [illegible] في مطلع عام ١٩٩٨.

حازت المؤلفة على جائزة الدولة للعمل الوطني لعام ١٩٩٢ تكريما لجهودها في حفظ تراث المطبخ الخليجي.

السفرة الخليجية

كتاب طبخ يحتوي على حوالي ٢٠٠ وصفة لأطباق خليجية ومجموعة من الأطباق العالمية